

Curso académico 2023/2024

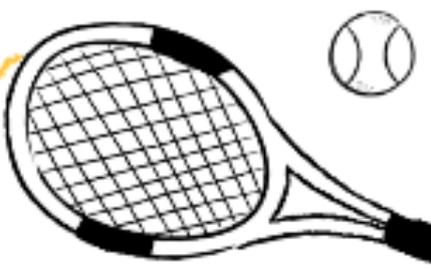


**TFG**  
**MAGISTERIO**  
**4º DE**  
**PRIMARIA**

UNIVERSIDAD PONTIFICA COMILLAS



por Javier Madrid Concha  
5ºCAFYDE+PRIMARIA



**CURSO ACADÉMICO 2013/2024**  
**TFG MAGISTERIO DE PRIMARIA**  
**UNIVERSIDAD PONTIFICA COMILLAS**  
**GRADO EN CAFYDE Y MAGISTERIO DE PRIMARIA 5º CURSO**  
**AUTOR: JAVIER MADRID CONCHA**  
**TUTORA: TATIANA TAYLOR**



# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. CONTEXTUALIZACIÓN .....	5
2.1 Centro .....	6
2.2 Alumnado .....	7
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO-NORMATIVA DE LA PROGRAMACIÓN.....	9
4. COMPETENCIAS .....	9
4.1 Competencias clave .....	10
4.2 Competencias específicas.....	13
5. OBJETIVOS.....	15
5.1 Objetivos de la etapa.....	15
5.2 Objetivos de la programación .....	17
6. CONTENIDOS/SABERES BÁSICOS .....	19
6.1 temporización.....	22
6.2 Situaciones de aprendizaje (SA) .....	22
6.2.1 SA 1 “Nos cuidamos para vivir felices y saludables” .....	23
6.2.2 SA 2 “Como Canguros” .....	24
6.2.3 SA 3 “Liga de campeones” .....	25
6.2.4 SA 4 “Juntos no hay canasta que se nos resista” .....	27
6.2.5 SA 5 “Platillos voladores” .....	28
6.2.6 SA 6 “Me paso el día bailando” .....	29
6.2.7 SA 7 “Sobre la red con los volantes” .....	30

6.2.8 SA 8 “Pasa la pelota, pero sin alzar el stick” .....	31
6.2.9 SA 9 “Con la pelota entre las manos” .....	33
6.2.10 SA 10 “Nos movemos y cuidamos nuestro entorno” .....	34
6.2.11 SA 11 “Haciendo home runs sin bates” .....	36
6.2.12 SA 12 “Deja que rebote” .....	38
6.2.13 SA 13 “Encontramos el balance” .....	39
6.2.14 SA 14 “La pared también juega” .....	40
6.2.15 SA 15 “Corre, salta y lanza con fuerza” .....	41
6.3 Contenidos transversales .....	42
7. METODOLOGÍA .....	43
7.1 Principios pedagógicos.....	43
7.2 Estilos de enseñanza .....	43
7.3 Metodologías activas empleadas .....	44
7.4 Agrupamientos .....	45
7.5 Actividades complementarias y extraescolares .....	45
7.6 Recursos.....	46
7.6.1 Personales .....	46
7.6.2 Materiales.....	47
7.6.3 Digitales .....	47
8. EVALUACIÓN.....	48
8.1 Referentes de evaluación.....	48
8.2 Momento de evaluación .....	51

8.3 Agentes de la evaluación.....	52
8.4 Técnicas e Instrumentos de Evaluación. ....	52
8.5 Criterios de calificación.....	54
8.6 Evaluación de la práctica docente .....	54
9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD .....	54
10. CONTRIBUCIÓN DE LA PROGRAMACIÓN AL DESARROLLO DE OTROS PLANES .....	57
11. CONCLUSIONES .....	58
12. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA.....	59
13. ANEXOS.....	60
14. DESARROLLO DE LA SA 15.....	62
14.1. Contextualización de la SA.....	64
14.2. Metodología y recursos .....	65
14.3. Descripción de las actividades en cada sesión.....	66
14.4. Evaluación.....	79
14.5. Adaptaciones a la diversidad .....	80
14.6. Recursos elaborados para la SA 15 .....	82
14.7 Conclusiones sobre el desarrollo de la SA 15.....	84
14.8. Bibliografía y Webgrafía específica .....	85

## 1. INTRODUCCIÓN

Esta programación tiene como objetivo fundamental el desarrollo de las competencias que marca el perfil de salida del Real Decreto 157/2022, entre las que se destaca una necesidad de que el alumnado se desarrolle plenamente potenciando el trabajo en equipo, la resolución de problemas, la toma de decisiones, el desarrollo de los valores, la actitud y el comportamiento en relación con el mundo que los rodea. Además, se hace tomando conciencia de la preocupación de la OMS (2022) por la falta de ejercicio físico en la población, por la que propone unas recomendaciones para evitar el sedentarismo, por ello, se tiene la certeza de que, si bien no es suficiente, la educación física es una pieza clave en el fomento de hábitos saludables en los alumnos como son el ejercicio, la higiene y la alimentación.

Tras examinar los objetivos de la Etapa de Primaria que el alumnado debe desarrollar que se encuentran en el RD 157/2022 así como en el decreto Decreto 61/2022, se ha llegado a la conclusión de que la educación física es un espacio ideal para potenciar la adquisición de estos, por ello, serán trabajados de forma directa en cada bloque de contenidos de la asignatura. Gracias a que hay gran variedad de deportes, se pueden proponer diversas situaciones de aprendizaje donde el alumnado alcance las competencias y habilidades que les sean útiles en su vida diaria y en su futuro. Estas situaciones serán llevadas a cabo mediante distintas metodologías para aportar el mayor número de herramientas al alumnado de manera que puedan desarrollarse plenamente en el área física, cognitiva, social y emocional. También se les dará importancia a los valores democráticos de respeto a los demás y el cumplimiento de las normas. En los deportes cualquier persona puede llegar a cumplir sus sueños con esfuerzo y constancia, por lo que en las situaciones de aprendizaje se buscará que todo el alumnado tenga a su alcance el logro de diferentes retos.

No sería posible cumplir con los objetivos si no se hace con verdadera vocación. Para ello, ha servido de inspiración una cita célebre de Howard George Hendricks que dice: “La enseñanza que deja huella no es la que se hace de cabeza a cabeza, sino de corazón a corazón”.

La única manera de que los alumnos conecten con la asignatura y con el docente, es que ellos encuentren en este espacio de aprendizaje y con este mentor, un lugar de libertad, de crecimiento seguro, de reflexión y experimentación, un lugar donde reír, donde expresar los sentimientos, donde compartir, ayudar y ser ayudado. El docente debe ser un servidor para con sus alumnos y debe saber interpretar el corazón de los mismos. Ya que los docentes son referentes deben ser conscientes de ello. Si se educa con amor, ellos pueden aprender a amar, si se educa con pasión, ellos aprenderán apasionadamente y si se enseña con calidad, ellos buscarán la excelencia.

## 2. CONTEXTUALIZACIÓN

Nombre del centro: Nuevo Equipo (Madrid)

Este centro está ubicado en la calle López de Aranda, 5 de Madrid, entre el barrio de Arturo Soria y el de Ciudad Lineal. Es un colegio concertado de nivel socioeconómico medio-alto. Las aulas suelen tener proyectores y pizarras de tiza no digitales. Tiene un gimnasio cubierto que incluye un pequeño escenario, una pared con un mini rocódromo, espalderas y material polideportivo variado. Además, dispone de un patio al aire libre con porterías y canastas, pero debido a que no es muy grande y a veces coinciden varios grupos, tienen convenio con un polideportivo cercano (15 minutos caminando) para ir a realizar clases de Educación física cuando coinciden varios grupos a la misma hora. En este polideportivo tienen pistas multideporte delineadas, algunas de ellas con canastas y porterías, también dispone de una

pista de atletismo y una piscina climatizada además de otra de verano. Además, alrededor del centro hay múltiples espacios verdes como un parque de almendros con grandes explanadas de césped que se encuentra a unos 15 minutos caminando. También es una zona adecuada para montar en bicicletas o vehículos similares.

En cuanto a los recursos personales, en Primaria hay un total de 6 profesores, es decir, uno por cada clase. El colegio tiene un proyecto bilingüe, y algunas asignaturas como educación física y ciencias se imparten completamente en inglés.

El horario es de 9 a 12:30 y a esa hora tienen descanso y comedor hasta las 14:30 que tienen clase hasta las 16:30. También dispone de actividades extraescolares de 16:30 a 17:30.

Esta programación va dirigida al curso de 4º de Primaria de este colegio y la asignatura que se va a desarrollar es educación física. En esta clase hay 28 alumnos y aparentemente no hay ninguno con necesidades educativas especiales.

En la Comunidad de Madrid según el DECRETO 61/2022 se impartirán un mínimo de 2 horas lectivas semanales de Educación Física. En el caso de este centro, cuando van al polideportivo, juntan las dos horas para aprovechar mejor el tiempo ya que debido al desplazamiento requieren unos 30 minutos en total para la ida y la vuelta.

## 2.1 Centro

El Colegio “Nuevo Equipo” ofrece formación en la etapa de Infantil, Primaria, ESO y Bachillerato comprendiendo edades de entre 3 a 18 años.

El colegio tiene una ratio de unos 30 alumnos por aula. Dispone de aulas para todos los grupos, además de aulas de desdobles, de informática, de plástica, música, gimnasio y comedor.

También dispone de un servicio de orientación educativa y psicopedagógica, así como de enfermería.

El centro tiene algunos programas educativos y actividades dirigidos a los alumnos y a la comunidad escolar:

- 1- Programa alumnos ayudantes: Consiste en juntar a alumnos que necesitan refuerzo con otros alumnos voluntarios de cursos superiores que durante algunos recreos visitan sus clases y les ayudan a comprender los contenidos y realizar ejercicios. Esto es muy útil para ambos ya que unos aprenden los contenidos y otros aprendes a enseñar.
- 2- Programa de Sostenibilidad Ambiental: Consiste en desarrollar un proyecto enfocado en la sostenibilidad ambiental que aborde temas como el reciclaje y la reducción de residuos en el centro. Esto puede integrarse en diversas áreas curriculares y tendrán como objetivo cumplir con los objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030.
- 3- Desayunos saludables: Consiste en motivar a los alumnos a consumir fruta y alimentos saludables en lugar de otros más perjudiciales en los recreos. También la enfermera que es principalmente quien lo organiza les lleva pequeños briks de leche con pajita que les encanta.
- 4- Actividades Extraescolares: Dispone de diversas actividades extracurriculares que abordan los intereses y pasiones de los estudiantes. Hay actividades de arte, música, tecnología y deportes como el judo el baloncesto y el fútbol entre otros.

## 2.2 Alumnado

El grupo-clase al que se dirige la presente programación se compone de 28 alumnos, entre ellos, se presentan las siguientes situaciones que serán tenidas en cuenta durante la programación:

- La clase se distribuye en 14 chicos y 14 chicas.

- El aula es homogénea en cuanto a los orígenes culturales ya que todos los alumnos son españoles.
- No hay ningún alumno que haya repetido.
- No hay ningún alumno con dificultades económicas por lo que no tienen problemas en conseguir uniformes, libros o material.
- Hay 3 alumnos con adaptaciones no significativas algunas de las cuales son, por ejemplo, en las fichas o exámenes, tienen subrayadas las palabras clave o en negrita, o máximo 2 preguntas en cada hoja del examen.
- Hay 2 alumnos con necesidades educativas especiales uno de ellos está diagnosticado con dislexia por su dificultad en la decodificación de palabras, fluidez en la lectura y comprensión lectora. El otro, tiene TDH, lo cual le supone un déficit de atención, impulsividad e hiperactividad.
- Muchos alumnos tienen a sus padres divorciados, por lo que esto les puede afectar psicológicamente.
- Sobre las relaciones, hay un grupo de alumnos especialmente competitivo por lo que esto se debe cuidar y tener en cuenta en las sesiones para evitar conflictos.
- En este curso están habiendo muchos cambios de amistades lo cual está afectando a su estado emocional, además, hay una alumna perdió a su madre en un accidente hace años y ha estado recibiendo seguimiento psicológico, pero ya está estable.
- En cuanto a los niveles de actividad física, hay que destacar que al menos la mitad de la clase realizan ejercicio en su tiempo libre y no hay ningún caso de obesidad ni de bajo nivel físico.

### 3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO-NORMATIVA DE LA PROGRAMACIÓN

La presente programación didáctica se sustenta en la normativa vigente tanto a nivel estatal como autonómico, tratando de contribuir a las finalidades que plantea el sistema educativo actual. Atendiendo a su vez a los aspectos relativos a la organización y funcionamiento escolar. Queda reflejada a continuación la normativa de referencia a tener en cuenta para el curso 2023/2024.

#### **Currículo educativo**

- 1- RD de Primaria 3/2020 por la que se modifica la Ley 2/2006 de educación (LOMLOE).
- 2- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.
- 3- 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.

### 4. COMPETENCIAS

Durante la enseñanza en la Educación Primaria, hay que tener en cuenta en todo momento como objetivo final el perfil de salida, el cual según el RD de Primaria 3/2020, es la herramienta que permite la identificación del nivel de aprendizaje esperado en el alumnado al completar Primaria. Debe fundamentar las decisiones curriculares, así como las orientaciones metodológicas que guían la práctica educativa y ser, por tanto, la última referencia de la evaluación de los aprendizajes del alumnado.

Para lograr este perfil de salida, se desarrollarán las competencias clave, las cuales se asocian con unos descriptores operativos que orientan sobre las capacidades que debiera adquirir el alumnado al finalizar la etapa. Estos descriptores determinan las

competencias específicas de cada área; la correlación entre los descriptores operativos y las competencias específicas conlleva que pueda concluirse el grado de adquisición de las competencias clave y, por tanto, la consecución de los objetivos previstos para la etapa de Educación Primaria.

Según Escamilla-González (2015). La educación actual, debe tratar de crear un ambiente en el que el alumnado no solo reciba información, sino que también la investigue, la contraste, la experimente y se sienta capaz de comunicar sus hallazgos y dificultades a los demás.

Otros especialistas en educación como Zabala y Arnau (2014), hablan sobre la importancia integrar las competencias clave en el currículo escolar. Esto conlleva asumir dos retos: por una parte, la ampliación de los contenidos de aprendizaje relacionados con el saber hacer, el saber ser y el saber convivir; y, por otra, que los aprendizajes no se reduzcan a la memorización, sino que se puedan aplicar en situaciones o problemas cotidianos en la vida.

#### 4.1 Competencias clave

De acuerdo con el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, a efectos de este Decreto, son las siguientes, indicando los descriptores operativos para cada una de ellas:

##### **a) Competencia en comunicación lingüística (CCL).**

CCL1. Expresa hechos, conceptos, pensamientos, opiniones o sentimientos de forma oral, escrita, signada o multimodal, con claridad y adecuación a diferentes contextos cotidianos de su entorno personal, social y educativo, y participa con respeto en interacciones de comunicación, tanto para intercambiar información y crear conocimiento como para construir vínculos personales.

CCL5: Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia, la gestión dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, para

favorecer un uso eficaz y no discriminatorio de los diferentes sistemas de comunicación.

**b) Competencia plurilingüe (CP).**

Debido a que el Real decreto no vincula ningún descriptor operativo con la competencia plurilingüe en la asignatura de E.F. la añado como recurso de comunicación para ser trabajado como herramienta, pero no siendo evaluable.

**c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM).**

STEM1, Utiliza, de manera guiada, algunos métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea algunas estrategias para resolver problemas reflexionando sobre las soluciones obtenidas.

STEM2, Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar algunos de los fenómenos que ocurren a su alrededor, con uso de herramientas e instrumentos adecuados, planteándose preguntas y realizando experimentos sencillos de forma guiada.

STEM5, Participa en acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y preservar el medio ambiente y los seres vivos.

**d) Competencia digital (CD):**

Se trabajará mediante distintas presentaciones que realizarán los alumnos trabajando en equipo, en estas presentaciones trabajarán contenidos como las partes del cuerpo, además ellos deberán crear su propio deporte y luego exponerlo, o variar algún deporte ya existente.

También, en la situación de aprendizaje de expresión corporal, deberán realizar una coreografía en equipos, grabando su resultado final y exponiéndolo posteriormente con música enfrente de todos.

**e) Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA):**

CPSAA1, Es consciente de las propias emociones, ideas y comportamientos personales y emplea estrategias para gestionarlas en situaciones de tensión o conflicto, adaptándose a los cambios y armonizándolos para alcanzar sus propios objetivos.

CPSAA2, Conoce los riesgos más relevantes y los principales activos para la salud, adopta estilos de vida saludable, y detecta y busca apoyo ante situaciones negativas.

CPSAA3, Reconoce y respeta las emociones y experiencias de los demás, participa activamente en el trabajo en grupo, asume las responsabilidades individuales asignadas y emplea estrategias dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.

CPSAA4, Reconoce el valor del esfuerzo y la dedicación personal para la mejora de su aprendizaje y adopta posturas críticas en procesos de reflexión guiados.

CPSAA5, Planea objetivos a corto plazo, utiliza estrategias de aprendizaje autónomo y participa en procesos de autoevaluación y evaluación conjunta, reconociendo sus limitaciones y sabiendo buscar ayuda en el proceso de construcción del conocimiento.

**f) Competencia ciudadana (CC).**

CC2 Participa en actividades de su entorno cercano, en la toma de decisiones y la resolución de los conflictos de forma dialogada y respetuosa con los principios y valores de la Unión Europea y la Constitución Española, los derechos humanos y de la infancia, el valor a la diversidad y de la igualdad entre hombres y mujeres, la cohesión social y los Objetivos de Desarrollo Sostenible acordados por la ONU.

CC3 Reflexiona y dialoga sobre valores y problemas de la actualidad, comprendiendo la necesidad de respetar diferentes culturas y creencias, cuidar el entorno, de rechazar prejuicios, y de oponerse a cualquier forma de discriminación y violencia.

CC4 Comprende las relaciones entre las acciones humanas y el entorno, y se inicia en la adopción de estilos de vida adecuados, para conservar la biodiversidad.

**g) Competencia emprendedora (CE).**

CE3: Crea ideas planifica tareas, colabora con otros y en equipo, valora el proceso realizado y el resultado obtenido para llevar a cabo iniciativas de emprendimiento, y considera la experiencia como una oportunidad para aprender.

**h) Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC).**

CCEC1: Reconoce y aprecia los aspectos fundamentales del patrimonio cultural y artístico, comprendiendo las diferencias culturales y la necesidad de respetarlas.

CCEC2: Reconoce especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, y se interesa por ellas, identificando los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.

CCEC3: Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones de forma creativa, empleando distintos lenguajes artísticos y culturales, integrando su propio cuerpo, interactuando con el entorno y desarrollando sus capacidades afectivas.

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

## 4.2 Competencias específicas

En la siguiente tabla se presentan las competencias específicas junto a sus respectivos descriptores operativos en la asignatura de E.F.

Competencia específica	Descriptorios operativos con los que se vincula
<p><b>La primera competencia</b> trata de forma más precisa y en profundidad el cuerpo, pretende sentar las bases para que el alumno adquiera un estilo de vida activo y adecuado, que pueda consolidar en la etapa de Educación Secundaria y perpetuar a lo largo de su vida.</p>	<p>(STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5, CE3)</p>
<p><b>La segunda competencia</b> busca adaptar y combinar los elementos propios del cuerpo en relación con el movimiento: esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices, coordinativas y las habilidades y destrezas motrices con el objetivo de poder aplicar los procesos de percepción, decisión y ejecución necesarias para desarrollar prácticas motrices en diferentes contextos de la vida.</p>	<p>STEM1, CPSAA4, CPSAA5.</p>
<p><b>La tercera competencia</b> se orienta a que estos procesos sean regulados por el alumnado durante la etapa de forma autónoma e interaccionando con sus compañeros de manera adecuada con el objetivo de contribuir a una convivencia positiva.</p>	<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.</p>
<p><b>La cuarta competencia</b>, el alumnado debe conocer diferentes actividades lúdicas, físico deportivas y artístico expresivas propias de la cultura motriz, con el objetivo de que sean capaces de incorporarlas en situaciones motrices de uso cotidiano.</p>	<p>CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.</p>
<p><b>La quinta competencia</b>, por último, aborda la actividad física en distintos contextos, que pueden encontrarse tanto en el medio urbano como en el natural, por lo que el alumno debe ser respetuoso con el medio en el que se realice la actividad física.</p>	<p>STEM5, CC2, CC4, CE1, CE3.</p>

*Tabla 1. Competencias específicas vinculadas con los descriptorios operativos.*

### Competencias específicas:

Para contribuir al desarrollo de las capacidades descritas en las competencias específicas, es imprescindible adquirir y movilizar los contenidos de todos los **bloques del área**, de manera coordinada. Se diferencian los siguientes: **«Vida activa y saludable»**, **«Organización y gestión de la actividad física»**, **«Resolución de problemas en situaciones motrices»**, **«regulación emocional e interacción social en situaciones motrices»**, **«Manifestaciones de la cultura motriz»** e **«Interacción eficiente y adecuada con el entorno»**.

**Los criterios de evaluación** para cada uno de los ciclos revelarán el producto final esperado, los procesos y las actitudes que acompañan a esa producción final. Los instrumentos de evaluación serán variados y de mejora continua.

En resumen, el área de Educación Física debe promover contextos escolares para el conocimiento y aceptación del cuerpo y del de los demás, para saber interactuar a través del uso de diferentes formas de expresión y comunicación mediante el movimiento corporal y de aprender gracias al trabajo conjunto, estimulando el conocimiento, la comunicación, la socialización, la creatividad, sensibilidad, el control de las emociones y el mantenimiento de una vida activa y adecuada.

## 5. OBJETIVOS

Se indicarán los objetivos de etapa a los que contribuye la programación y se expondrán los objetivos didácticos de la programación.

### 5.1 Objetivos de la etapa

En el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, aparecen reflejados los objetivos de etapa, los cuales son descritos como los desempeños imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo para afrontar los principales retos y desafíos globales y locales. Las competencias clave aparecen recogidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica y son la adaptación al sistema educativo español de las competencias clave establecidas en la Recomendación del Consejo de la Unión Europea, de 22 de mayo de 2018 relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente.

A continuación, se presentan los 10 objetivos de etapa:

- A) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas de forma empática, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- B) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- C) Adquirir habilidades para la resolución pacífica de conflictos y la prevención de la violencia, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito escolar y familiar, así como en los grupos sociales con los que se relaciona.
- 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.
- 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 sexuales.
- N) Desarrollar hábitos cotidianos de movilidad activa autónoma saludable, fomentado la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.

## 5.2 Objetivos de la programación

Con el fin de que el alumnado logre alcanzar las competencias descritas, así como con los objetivos del perfil de salida, se han diseñado los siguientes objetivos de la programación que se muestran en la tabla 2, en esta se vinculan estos objetivos con los objetivos de etapa, las competencias clave y las específicas.

<b>Objetivos</b>	<b>objetivos didácticos de la programación</b>	<b>Objetivos de etapa</b>	<b>Competencias clave</b>	<b>Competencias específicas</b>
1-	Desarrollar un estilo de vida activo potenciando la salud física, mental y social.	K	CPSAA, CC, CD y CE	La primera y la cuarta.
2-	Desarrollar competencias enfocadas a la planificación, ejecución y evaluación de prácticas físicas, promoviendo valores como el respeto, la cooperación, la seguridad y la responsabilidad.	A, B y M	CPSAA, CC y CE	La tercera, la cuarta y la quinta.
3-	Desarrollar habilidades motoras promoviendo la toma de decisiones y la integración de capacidades perceptivo-motrices con un enfoque en la distribución racional del esfuerzo, la ubicación en el espacio, la anticipación estratégica y la colaboración en situaciones motrices.	B y K	CPSAA y CE	La primera, la segunda, la tercera y la cuarta.
4-	Aplicar de manera efectiva las habilidades motrices en situaciones tanto individuales como grupales, efectuando adecuadamente la toma de decisiones y la coordinación perceptivo-motriz.	B, K y M	CPSAA y CE	La primera, la segunda y la tercera.
5-	Fomentar la comprensión y el aprecio de la herencia cultural, así como las habilidades comunicativas y expresivas a través de la motricidad, promoviendo la interculturalidad mediante juegos y actividades rítmico-musicales expresivas y coreografías.	B, D, J	CPSAA, CD, CE, CC y CCEC	La primera, la segunda y la cuarta.
6-	Cultivar la igualdad de género en el ámbito deportivo, reconociendo y valorando referentes de distintos géneros.	A, D y M	CPSAA y CC	La tercera.
7-	Inculcar la cultura del esfuerzo como medio para alcanzar objetivos en el ámbito motriz y cultural.	B y K	CPSAA y CCEC	La cuarta.
8-	Fomentar una conducta responsable y saludable en el ámbito urbano y natural, abordando	K, L y N	CPSAA, CC, CE y CCEC	La quinta.

	educación vial, uso adecuado de espacios urbanos y naturales, mantenimiento de material, gestión de residuos, práctica segura y respeto al entorno medioambiental durante actividades físicas.			
--	--	--	--	--

Tabla 2. Objetivos didácticos de la programación y su conexión con los objetivos de etapa, las competencias clave y las específicas.

## 6. CONTENIDOS/SABERES BÁSICOS

CONTENIDOS	
BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
<b>A. Vida activa y saludable</b>	<p>-Salud física: efectos físicos y psicológicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Características de alimentos naturales, procesados y ultra procesados. Educación e higiene postural en acciones motrices habituales. Factores básicos que inciden en el cuidado del cuerpo (alimentación adecuada, actividad física diaria, descanso, uso excesivo de las pantallas, mantenimiento de la salud, equilibrio emocional).</p> <p>-Salud mental: respeto y aceptación del propio cuerpo. Autoconocimiento e identificación de las propias fortalezas y debilidades ante mensajes nocivos para el mantenimiento de un concepto saludable sobre el cuerpo, posibilidades y limitaciones en todos los ámbitos, tanto reales como virtuales para el mantenimiento o la mejora de un equilibrio (social, físico y mental).</p> <p>-Salud social: la actividad física como hábito y alternativa de salud frente a formas de ocio nocivas. Límites para evitar una competitividad desmedida. Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar, en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas.</p>
<b>B. Organización y gestión de la actividad física</b>	<p>- Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto a las elecciones de los demás.</p> <p>- Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar.</p> <p>- Pautas de higiene personal relacionadas con la actividad física.</p> <p>- Planificación y regulación de proyectos motores: mecanismos básicos para ejecutar lo planificado.</p> <p>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: mecanismos de prevención y control corporal para la prevención de lesiones. Medidas de seguridad, previas y durante la práctica motriz, normas básicas de actuación ante posibles lesiones. Correcta utilización de los diferentes materiales a utilizar.</p>
	- Toma de decisiones: distribución racional del esfuerzo en situaciones motrices individuales.

<p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p>	<p>Ubicación en el espacio en situaciones grupales. Ubicación en el espacio y reubicación tras cada acción en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Anticipación a las decisiones ofensivas del adversario en situaciones de oposición de contacto. Pase a compañeros desmarcados o en situación ventajosa en situaciones motrices de colaboración oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <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, automatización de movimientos.</li> <li>- Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad).</li> <li>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</li> <li>- Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos (cambios de posición, movimientos de sus compañeros, percepción de móviles y sus trayectorias, situaciones de colaboración y oposición).</li> </ul>
<p><b>D. Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestión emocional: reconocimiento de emociones, pensamientos y sentimientos y establecimiento de estrategias para una adecuada regulación de las emociones a partir de experiencias motrices.</li> <li>- Habilidades sociales: escucha activa, diálogo y estrategias de negociación mediada y de acuerdo para la resolución de conflictos en contextos motrices, desarrollo de conductas asertivas y de confianza en uno mismo.</li> <li>- Concepto de deportividad, aceptación de las normas del juego, respeto al adversario, a los compañeros, a los árbitros, espectadores y profesores.</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 (tratamiento y solución para afrontar las consecuencias perjudiciales).</li> </ul>

<p><b>E. Manifestaciones de la cultura motriz</b></p>	<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. Juegos populares de España: bolos, chito... danzas populares: chotis, jotas, sevillanas, sardanas...</li> <li>- Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas simples. Representación de escenas cotidianas.</li> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Representar movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales. Coreografías sencillas (<i>Promoroaca, Minoesika</i>).</li> <li>- Deporte e igualdad ligas masculinas, femeninas y mixtas de distintos deportes. Referentes en el deporte de distintos géneros. Personajes relevantes, en el deporte; identificación con las diferentes disciplinas que practican.</li> <li>- La cultura del esfuerzo para conseguir un objetivo.</li> </ul>
<p><b>F. Interacción cuidadosa y eficiente con el entorno</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Normas de uso: educación vial para bicicletas, patines y patinetes. Movilidad segura y saludable. Uso de los elementos de seguridad (casco, luces, guantes, chalecos). Normas básicas de circulación, (circular por la derecha, en fila, señales básicas).</li> <li>- Espacios naturales en el contexto urbano: uso, disfrute seguro y mantenimiento. Conceptos básicos del uso responsable de los elementos lúdicos urbanos (cuidado de los materiales).</li> <li>- Estado del material para actividades en el medio natural y urbano: valoración previa y actuación ante desperfectos. Mantenimiento, limpieza y reparación de los materiales.</li> <li>- Prevención y sensibilización sobre la generación de residuos y su correcta gestión. Diferencias entre tipos de residuos y conocimiento de su gestión. Normas básicas de reciclaje y cuidado del medio.</li> <li>- Realización de actividades físicas seguras en el medio natural y urbano. Diferentes posibilidades de actividad física que nos proporciona el medio natural (senderismo, kayak, escalada...)</li> <li>- Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven, durante la práctica de actividades físicas en el medio natural y urbano. Prácticas esenciales de cuidado del medio natural (recogida de material y desperdicios utilizados en la práctica motriz).</li> </ul>

*Tabla 3. Contenidos/Saberes básicos.*

Estos contenidos serán el medio por el cual se logrará que el alumnado adquiera las competencias, así como los objetivos descritos en esta programación y estos contenidos serán repartidos en las diferentes situaciones de aprendizaje (SA).

## 6.1 temporización

Para la temporización, se seguirá el calendario académico, teniendo en cuenta que toda temporización debe ser algo flexible ya que siempre surgen otras cosas que pueden quitar tiempo como actividades, días de lluvia... y ante estas cosas hay que dejar cierto margen en las situaciones de aprendizaje.

El curso de 4° de Primaria tienen dos horas de E.F. los martes de 15:30 a 17:30.

En el anexo 1 se encuentra el calendario escolar 2023/2024.

Trimestre	Nombre de la situación de aprendizaje (SA)	Número de sesiones
<b>Primero</b> 6 sept a 22 de diciembre		15 martes con 2h cada día. Total: 30h.
	SA 1: "Nos cuidamos para vivir felices y saludables"	5
	SA 2: "Como canguros"	6
	SA 3: "Liga de campeones"	7
	SA 4: "Juntos no hay canasta que se nos resista"	6
	SA 5: "Platillos voladores"	6
<b>Segundo</b> 8 enero al 21 marzo		11 martes con 2h cada día. Total: 22h.
	SA 6: "Me paso el día bailando"	5
	SA 7: "Sobre la red con los volantes"	4
	SA 8: "Pasa la pelota, pero sin alzar el stick"	4
	SA 9: "Con la pelota entre las manos"	5
	SA 10: "Nos movemos y cuidamos nuestro entorno"	4
<b>Tercero</b> 2 abril al 21 junio		12 martes con 2h cada día. Total: 24h
	SA 11: "Haciendo home round sin bates"	4
	SA 12: "Deja que rebote"	4
	SA 13: Encontramos el balance	5
	SA 14: La pared también juega	5
	SA 15: Corre, salta y lanza con fuerza	6

Tabla 4. Temporización de las Situaciones de Aprendizaje.

## 6.2 Situaciones de aprendizaje (SA)

A continuación, se presentan las 15 SA de forma ordenada según su temporización. En ellas están reflejados los distintos elementos curriculares como los objetivos, las competencias y los contenidos que se van a desarrollar durante toda la programación.

6.2.1 SA 1 “Nos cuidamos para vivir felices y saludables”

Contenido: Higiene, nutrición y hábitos saludables			
Trimestre	1º	N.º de sesiones	5
<b>Situación de aprendizaje</b>	 <p>La salud de los niños debe cuidarse con esmero en todas sus áreas (física, mental y social) y es fundamental que ellos mismos aprendan y adquieran hábitos saludables para tener una mayor calidad de vida que les permita a su vez sentirse satisfechos consigo mismos y relacionarse adecuadamente con los demás. Asimismo, se buscará que conozcan los distintos materiales e instalaciones para realizar actividad física y aprendan a cuidarlos y a utilizarlos de forma segura.</p>	<b>Objetivos de etapa</b>	<b>Objetivos de la programación trabajados</b>
<b>Competencias específicas</b>	<b>Competencias clave</b>	<b>Objetivos de etapa</b>	<b>Objetivos de la programación trabajados</b>
La primera competencia	CD, CPSAA, CE y CC	A, B, C, J, K y M.	1
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar hábitos saludables de alimentación, higiene y cuidado del cuerpo.</li> <li>• Conocer las partes del cuerpo humano como los huesos, músculos y órganos más importantes y su función.</li> <li>• Desarrollar en el alumno las competencias que le permitan llevar un estilo de vida activo y saludable.</li> </ul>		
<b>Contenidos</b>	<p><b>Bloque A: Vida activa y saludable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salud física: efectos físicos y psicológicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Características de alimentos. Educación e higiene postural en acciones motrices habituales. Factores básicos en el cuidado del cuerpo.</li> <li>- Salud mental: respeto y aceptación del propio cuerpo. Autoconocimiento e identificación de las propias fortalezas y debilidades ante mensajes nocivos para el mantenimiento de un concepto saludable sobre el cuerpo.</li> <li>- Salud social: la actividad física como hábito y alternativa de salud frente a formas de ocio nocivas. Límites para evitar una competitividad desmedida.</li> </ul> <p><b>B. Organización y gestión de la actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar.</li> <li>- Pautas de higiene personal relacionadas con la actividad física.</li> <li>- Planificación y regulación de proyectos motores para ejecutar lo planificado.</li> <li>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: mecanismos de prevención y control corporal para la prevención de lesiones. Medidas de seguridad, previas y durante la práctica motriz.</li> </ul>		
<b>Metodología activa</b>	Aprendizaje cooperativo y aprendizaje basado en proyectos, ya que deberán hacer proyectos para desarrollar entre otras cosas, hábitos saludables.		
<b>Interdisciplinariedad</b>	Interdisciplinariedad con la asignatura de inglés.		
<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave</b>		<b>Porcentaje de calificación</b>
1.2.	STEM5		30%
1.3	CPSAA2		35%
1.4	CE3		35%

## 6.2.2 SA 2 “Como Canguros”

Contenido: Los saltos			
Trimestre	1º	N.º Sesiones	6
<b>Situación de aprendizaje</b>		El salto es una habilidad fundamental que permite al niño desarrollar su motricidad, así como su Sistema muscular, especialmente de los miembros inferiores, pero involucran todo el cuerpo. Y esta habilidad tiene transferencias a otras como son los desplazamientos y la agilidad. Además, en esta situación se desarrollarán múltiples tipos de saltos tanto frontales como de altura, laterales, y hacia todas las direcciones.	
Competencias específicas	Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación trabajados
La primera competencia y la segunda.	CD, CPSAA, CE y CC	A, B, C, D, J, K y M.	1, 2 y 4.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer y practicar las modalidades del atletismo y promover su práctica en la vida cotidiana.</li> <li>• Aplicar adecuadamente las destrezas motrices para lograr los objetivos en las distintas modalidades del atletismo.</li> <li>• Analizar la técnica y los gestos motrices tanto propios como de los demás para poder realizar los movimientos de forma eficaz.</li> </ul>		
<b>Contenidos</b>	<p><b>B) Organización y gestión de la actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar.</li> <li>- Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto a las elecciones de los demás.</li> </ul> <p><b>C) Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad.)</li> <li>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas.</li> <li>- Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos.</li> </ul>		
<b>Metodología activa</b>	Aprendizaje basado en retos ya que habrá sesiones con distintos retos que los alumnos deberán resolver de formas variadas empleando sus competencias.		
<b>Interdisciplinariedad</b>	Interdisciplinariedad con las asignaturas de inglés y TyR.		
de	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	
1.1.	CPSAA2	30%	
2.1.	CPSAA4	35%	
2.3	CPSAA5	35%	

### 6.2.3 SA 3 “Liga de campeones”

Contenido: Fútbol			
Trimestre	1º	N.º Sesiones	5
<b>Situación de aprendizaje</b>		El fútbol se ha convertido en el deporte estrella y motiva en gran manera a varones y hembras para practicarlo con ilusión y entrega. Esto, permite desarrollar valores de respeto, juego en equipo y compañerismo. Así como la disciplina y el respeto a las normas. Además, es un deporte que permite mejorar las capacidades cardio vasculares, así como las distintas habilidades motrices y técnicas.	
Competencias específicas	Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación trabajados
La segunda competencia, la tercera y la cuarta.	CPSAA y CC	A, B, C, D, K y M	1, 2, 3 y 4.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominar el balón y realizar distintas acciones motrices con el mismo como los pases, lanzamientos y recepciones.</li> <li>• Realizar tomas de decisiones en situaciones cambiantes y trabajar en equipo para lograr los objetivos mediante distintas estrategias y tácticas.</li> <li>• Respetar las reglas y a los compañeros jugando de forma cuidadosa con el propio cuerpo y el de los demás.</li> </ul>		
<b>Contenidos</b>	<p><b>B) Organización y gestión de la actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar.</li> <li>- Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto a las elecciones de los demás.</li> <li>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Medidas de seguridad durante la práctica motriz, normas básicas de actuación ante posibles lesiones. Correcta utilización de los diferentes materiales a utilizar.</li> </ul> <p><b>C) Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisiones: distribución racional del esfuerzo en situaciones motrices individuales. Ubicación en el espacio en situaciones grupales. Anticipación a las decisiones ofensivas del adversario en situaciones de oposición de contacto.</li> <li>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</li> <li>- Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos.</li> </ul> <p><b>D) Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b></p>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto de deportividad, aceptación de las normas del juego, respeto al adversario, a los compañeros, a los árbitros, espectadores y profesores.</li> <li>- Conductas contrarias a la convivencia, en situaciones motrices. Efectos negativos y estrategias de identificación, abordaje y evitación</li> </ul> <p><b>E) Manifestaciones de la cultura motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deporte e igualdad ligas masculinas, femeninas y mixtas de distintos deportes. Referentes en el deporte de distintos géneros.</li> <li>- La cultura del esfuerzo para conseguir un objetivo.</li> </ul>	
<b>Metodología activa</b>	Aprendizaje cooperativo, ya que durante las sesiones habrá actividades donde los alumnos deberán colaborar para lograr los objetivos, de esta manera aprenderán a trabajar en equipo mientras desarrollan su dominio motriz.	
<b>Interdisciplinariedad</b>	Interdisciplinariedad con la asignatura de inglés.	
<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave</b>	<b>Porcentaje de calificación</b>
2.2.	CPSAA1	30%
3.2.	CPSAA3	35%
4.2	CPSAA4	35%

## 6.2.4 SA 4 “Juntos no hay canasta que se nos resista”

Contenido: Baloncesto			
Trimestre	1º	N.º Sesiones	6
<b>Situación de aprendizaje</b>		El baloncesto permite que los alumnos desarrollen un espíritu de equipo que les permite lograr metas que individualmente serían más difíciles, por ello, también, permite que ellos desarrollen competencias en la toma de decisiones, así como la táctica y la estrategia. Por otro lado, exige y permite mejorar las habilidades motrices, así como la técnica y la precisión, hacienda énfasis en el desarrollo de habilidades como el salto, el pase y la recepción.	
<b>Competencias específicas</b>	<b>Competencias clave</b>	<b>Objetivos de etapa</b>	<b>Objetivos de la programación trabajados</b>
La segunda competencia, la tercera y la cuarta.	CPSAA y CC	A, B, C, D, K y M.	1, 2, 3 y 4.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir control sobre el balón y realizar desplazamientos, pases, lanzamientos y recepciones con el mismo.</li> <li>• Desarrollar y combinar las habilidades motrices básicas en gestos motores..</li> <li>• Realizar estrategias y tácticas en equipo con el fin de lograr los objetivos.</li> </ul>		
<b>Contenidos</b>	<p><b>B) Organización y gestión de la actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar.</li> <li>- Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto a las elecciones de los demás.</li> </ul> <p><b>C) Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisiones: distribución racional del esfuerzo en situaciones motrices individuales. Ubicación en el espacio en situaciones grupales.</li> <li>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas.</li> <li>- Creatividad motriz ante estímulos internos y externos.</li> </ul> <p><b>D) Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto de deportividad, aceptación de las normas del juego y respeto.</li> <li>- Conductas contrarias a la convivencia, en situaciones motrices.</li> </ul> <p><b>E) Manifestaciones de la cultura motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deporte e igualdad. Referentes en el deporte de distintos géneros.</li> <li>- La cultura del esfuerzo para conseguir un objetivo.</li> </ul>		
<b>Metodología activa</b>	Aprendizaje cooperativo: Durante las sesiones habrá actividades donde los alumnos deberán colaborar para lograr los objetivos.		
<b>Interdisciplinariedad</b>	Interdisciplinariedad con la asignatura de inglés.		
<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave</b>		<b>Porcentaje de calificación</b>
2.2.	CPSAA1		40%
3.2.	CPSAA3		35%
4.2.	CPSAA4		25%

6.2.5 SA 5 “Platillos voladores”

Contenido: Ultimate			
Trimestre	1º	N.º Sesiones	6
<b>Situación de aprendizaje</b>		El Ultimate, es un deporte alternativo que motiva y estimula a los alumnos por ser diferente y poco común. Este juego es ideal para desarrollar los reflejos, así como los desplazamientos y las habilidades de recepción y lanzamiento, siendo a su vez practicado en parejas o grupos, lo que permite que juntos disfruten y los aprendizajes sean más profundos y enriquecedores.	
<b>Competencias específicas</b>	<b>Competencias clave</b>	<b>Objetivos de etapa</b>	<b>Objetivos de la programación trabajados</b>
La Segunda, la tercera y la cuarta.	CPSAA y CC.	A, B, C, D, K y M	1, 2, 3 y 4.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar distintos desplazamientos en todas las direcciones para lanzar o recibir el disco.</li> <li>Dominar los lanzamientos y las recepciones del disco.</li> <li>Realizar estrategias y tácticas en equipo con el fin de cumplir los objetivos.</li> </ul>		
<b>Contenidos</b>	<p><b>B) Organización y gestión de la actividad física</b> -Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar.</p> <p><b>C) Resolución de problemas en situaciones motrices</b> -Toma de decisiones: distribución racional del esfuerzo en situaciones motrices individuales. Ubicación en el espacio en situaciones grupales. -Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades. -Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos</p> <p><b>D) Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b> -Concepto de deportividad, aceptación de las normas del juego, respeto al adversario, a los compañeros, a los árbitros, espectadores y profesores. -Conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.</p> <p><b>E) Manifestaciones de la cultura motriz</b> - Deporte e igualdad ligas masculinas, femeninas y mixtas.</p>		
<b>Metodología activa</b>	Aprendizaje cooperativo, ya que durante las sesiones habrá actividades donde los alumnos deberán colaborar para lograr los objetivos, de esta manera aprenderán a trabajar en equipo mientras desarrollan su dominio motriz.		
<b>Interdisciplinariedad</b>	Interdisciplinariedad con la asignatura de inglés.		
<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave</b>	<b>Porcentaje de calificación</b>	
2.2.	CPSAA1	40%	
3.2.	CPSAA3	25%	
4.2.	CPSAA4	35%	

## 6.2.6 SA 6 “Me paso el día bailando”

Contenido: Expresión corporal y habilidades gimnásticas			
Trimestre	2º	N.º Sesiones	5
<b>Situación de aprendizaje</b>	 <p>La expresión corporal y las habilidades gimnásticas permiten que los alumnos aprendan a utilizar su cuerpo y moverse con mayor Libertad mientras expresan sus sentimientos, pensamientos y emociones con movimientos. Esto, no solo permite una mayor conexión con los demás, sino también con uno mismo. Además, las habilidades gimnásticas, permiten desarrollar las habilidades motrices básicas.</p>		
Competencias específicas	Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación trabajados
La primera competencia, la Segunda y la cuarta.	CD, CPSAA, CE y CC	A, B, C, D, J, K y M	1, 2, 3, 4 y 5.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar la expresión corporal y adquirir control sobre el propio cuerpo.</li> <li>• Realizar movimientos coordinados con los compañeros y al ritmo de la música.</li> <li>• Potenciar el autocontrol emocional aprendiendo a expresar los sentimientos y emociones mediante movimientos y expresiones.</li> </ul>		
<b>Contenidos</b>	<p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: Integración del esquema corporal, control tónico-postural e independencia segmentaria.</li> <li>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</li> </ul> <p><b>D) Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestión emocional: reconocimiento de emociones, pensamientos y sentimientos para una adecuada regulación a partir de experiencias motrices.</li> <li>- Habilidades sociales: escucha activa, diálogo y estrategias de negociación</li> </ul> <p><b>E. Manifestaciones de la cultura motriz</b></p> <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. Juegos populares.</li> <li>- Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas. Representación de escenas cotidianas.</li> </ul> <p><b>F) Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Representar movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales. Coreografías sencillas (<i>Promoroaca, Minoesika</i>).</li> </ul>		
<b>Metodología activa</b>	Aprendizaje cooperativo ya que llevarán a cabo actividades como coreografías de forma grupal y autónoma.		
<b>Interdisciplinariedad</b>	Interdisciplinariedad con la asignatura de inglés y TYR.		
Crterios de Evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	
1.2.	CPSAA2	30%	
1.4.	CCEC3	35%	
4.5.	CCEC2 y CCEC4	35%	

### 6.2.7 SA 7 “Sobre la red con los volantes”

Contenido: Bádminton				
Trimestre	2º	N.º Sesiones	4	
Situación de aprendizaje		<p>El bádminton es un deporte que puede ser jugado tanto individualmente con otro adversario como por parejas. Esto permite tomar decisiones individuales y también realizar tácticas y asumir roles como defensor o atacante. Por otro lado, permite mejorar el dominio motriz y técnico de los miembros superiores a la vez que se mejoran los inferiores mediante saltos y desplazamientos variados, especialmente los laterales. A esto se suma la explosividad y velocidad que exige el deporte y lo que lo hace adecuado para estas edades es que a nivel básico es sencillo de jugar ya que el volante permanece en el aire más tiempo que la mayoría de las pelotas.</p>		
		<b>Competencias específicas</b>	<b>Competencias clave</b>	<b>Objetivos de etapa</b>
La segunda competencia, la tercera y la cuarta.		CPSAA y CC.	A, B, D y K.	2, 3 y 4.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominar las distintas posiciones, así como los desplazamientos en la pista de bádminton.</li> <li>• Adquirir habilidad en el uso de la raqueta de bádminton y en los distintos tipos de golpeo del volante.</li> <li>• Desarrollar la toma de decisiones tanto individual como con el compañero.</li> </ul>			
<b>Contenidos</b>	<p><b>B) Organización y gestión de la actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar.</li> <li>- Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto a las elecciones de los demás.</li> </ul> <p><b>C) Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisiones: distribución racional del esfuerzo en situaciones motrices individuales. Ubicación en el espacio en situaciones grupales.</li> <li>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: Combinación de habilidades.</li> <li>- Creatividad motriz y adecuación de la acción ante estímulos (internos y externos).</li> </ul> <p><b>E) Manifestaciones de la cultura motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deporte e igualdad ligas masculinas, femeninas y mixtas de distintos deportes. Referentes en el deporte de distintos géneros.</li> <li>- La cultura del esfuerzo para conseguir un objetivo.</li> </ul>			
<b>Metodología activa</b>	Aprendizaje basado en retos que los alumnos deberán superar en algunas sesiones mientras desarrolla sus competencias.			
<b>Interdisciplinariedad</b>	Interdisciplinariedad con la asignatura de inglés.			
<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave</b>	<b>Porcentaje de calificación</b>		
1.2.	CPSAA2	35%		
1.4.	CCEC3	35%		
4.5.	CCEC2 y CCEC4	30%		

## 6.2.8 SA 8 “Pasa la pelota, pero sin alzar el stick”

Contenido: Hockey			
Trimestre	2º	N.º Sesiones	4
Situación de aprendizaje			<p>El hockey es un deporte que implica movimientos rápidos, cambios de dirección y trabajo en equipo, lo que contribuye al desarrollo de habilidades motoras y a la mejora de la coordinación, agilidad y resistencia física de los alumnos. Además, al ser un deporte de equipo; fomenta la colaboración y la comunicación entre los jugadores. Los niños aprenden a trabajar juntos para lograr objetivos comunes, lo que es beneficioso tanto en el ámbito deportivo como en otros aspectos de la vida. Por último, destacar las habilidades específicas que se trabajan en este deporte, como el manejo del stick, la toma de decisiones y en algunas variantes, el patinaje.</p>
	<p>objetivos comunes, lo que es beneficioso tanto en el ámbito deportivo como en otros aspectos de la vida. Por último, destacar las habilidades específicas que se trabajan en este deporte, como el manejo del stick, la toma de decisiones y en algunas variantes, el patinaje.</p>		
Competencias específicas	Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación trabajados
La segunda competencia, la tercera y la cuarta.	CPSAA y CC.	A, B, C y K.	1, 2, 3 y 4.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar los desplazamientos manejando el stick.</li> <li>• Dominar los pases, tiros y recepciones con la pelota y el stick.</li> <li>• Realizar estrategias y tácticas en equipo para cumplir los objetivos.</li> </ul>		
Contenidos	<p><b>B) Organización y gestión de la actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar.</li> <li>- Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto a las elecciones de los demás.</li> <li>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: mecanismos de prevención y control corporal para la prevención de lesiones. Medidas de seguridad, previas y durante la práctica motriz, normas básicas de actuación ante posibles lesiones. Correcta utilización de los diferentes materiales a utilizar.</li> </ul> <p><b>C) Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisiones: distribución racional del esfuerzo en situaciones motrices individuales. Ubicación en el espacio en situaciones grupales. Ubicación en el espacio y reubicación tras cada acción en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Anticipación a las decisiones ofensivas del adversario en situaciones de oposición de contacto. Pase a compañeros desmarcados o en situación ventajosa en situaciones motrices de colaboración- oposición de persecución y de interacción con un móvil.</li> <li>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</li> <li>- Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos (cambios de posición, movimientos de sus compañeros,</li> </ul>		

	<p>percepción de móviles y sus trayectorias, situaciones de colaboración y oposición).</p> <p><b>D) Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto de deportividad, aceptación de las normas del juego, respeto al adversario, a los compañeros, a los árbitros, espectadores y profesores.</li> </ul> <p><b>E) Manifestaciones de la cultura motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deporte e igualdad ligas masculinas, femeninas y mixtas de distintos deportes. Referentes en el deporte de distintos géneros. Personajes relevantes, en el deporte; identificación con las diferentes disciplinas.</li> <li>- La cultura del esfuerzo para conseguir un objetivo.</li> </ul>	
<b>Metodología activa</b>	Aprendizaje cooperativo y aprendizaje y servicio, el cual se aplicará en actividades como ir al patio o al parque de al lado del colegio con los sticks recogiendo basura como latas de refresco del suelo con los mismos y juntándola en montones para luego tirarla.	
<b>Interdisciplinariedad</b>	Interdisciplinariedad con la asignatura de inglés.	
<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave</b>	<b>Porcentaje de calificación</b>
2.1	CPSAA4	25%
2.2	STEM1	45%
3.2	CPSAA3	30%

### 6.2.9 SA 9 “Con la pelota entre las manos”

Contenido: Balonmano			
Trimestre	2º	N.º Sesiones	4
Situación de aprendizaje		<p>El balonmano es un deporte que involucra correr, saltar, lanzar y recibir el balón, lo que contribuye al desarrollo de habilidades motoras, coordinación, agilidad y resistencia física en los niños. Todo esto sumado a la toma de decisiones que supone elaborar las jugadas con los compañeros, y gracias a que requiere rápidos cambios de ritmo, aprenden tanto a atacar como a defender. Al ser un deporte dinámico y emocionante, resulta llamativo y motivador para los alumnos, lo cual favorece la realización de este deporte en su tiempo libre. El balonmano es un deporte dinámico y emocionante que puede ser muy divertido para los niños.</p>	
		<p>deporte dinámico y emocionante, resulta llamativo y motivador para los alumnos, lo cual favorece la realización de este deporte en su tiempo libre. El balonmano es un deporte dinámico y emocionante que puede ser muy divertido para los niños.</p>	
Competencias específicas	Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación trabajados
La segunda competencia, la tercera y la cuarta.	CD, CPSAA y CC.	A, B y K.	2, 3 y 4.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar la habilidad de lanzamiento de balón con una mano en distintas situaciones y desde distintas posiciones.</li> <li>• Potenciar la agilidad, el salto y la carrera, así como la toma de decisiones.</li> <li>• Realizar estrategias y tácticas en equipo para cumplir los objetivos.</li> </ul>		
Contenidos	<p><b>B) Organización y gestión de la actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar.</li> <li>- Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto a las elecciones de los demás.</li> </ul> <p><b>C) Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisiones: distribución racional del esfuerzo en situaciones motrices individuales. Ubicación en el espacio en situaciones grupales.</li> <li>- Habilidades y destrezas motrices básicas y su combinación.</li> <li>- Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos.</li> </ul> <p><b>D) Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto de deportividad, aceptación de las normas del juego, respeto al adversario, a los compañeros, a los árbitros, espectadores y profesores.</li> </ul> <p><b>E) Manifestaciones de la cultura motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deporte e igualdad. Referentes en el deporte de distintos géneros.</li> </ul>		
Metodología activa	Aprendizaje cooperativo y aprendizaje basado en retos.		
Interdisciplinariedad	Interdisciplinariedad con la asignatura de inglés.		
Criterios de Evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	
2.1	CPSAA4	30%	
2.2	STEM1	40%	
3.2	CPSAA3	30%	

6.2.10 SA 10 “Nos movemos y cuidamos nuestro entorno”

Contenido: Movilidad y ejercicio en entornos naturales				
Trimestre	2º	N.º Sesiones	4	
Situación de aprendizaje		<p>Es importante que los alumnos aprendan a relacionarse con el entorno que les rodea, y los espacios naturales permiten que ellos descubran y enriquezcan su creatividad y capacidad de observación, además de desarrollar otros aspectos como su sentido de orientación y percepción de sus sentidos. Por otro lado, en los entornos naturales, ellos pueden expresarse con más libertad y ser más naturales. Por otro, lado, es necesario que aprendan a desplazarse con distintos medios como las bicicletas o los patinetes de forma segura y adecuada, aprendiendo a ser hábiles con los mismos y teniendo en cuenta el respeto a los demás y al medio ambiente.</p>		
		Competencias específicas	Competencias clave	Objetivos de etapa
La segunda competencia y la quinta.		CPSAA y CC.	A, B, K, L y N.	1, 2, 7 y 8.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar las habilidades motrices y las capacidades físicas realizando acciones motrices de forma segura y aprender cómo actuar en caso de accidentes.</li> <li>• Realizar desplazamientos de forma segura en el medio natural y urbano con vehículos y sin ellos respetando las normas de seguridad.</li> <li>• Respetar y valorar los entornos naturales y aprender a aprovecharlos para poder realizar ejercicio físico.</li> </ul>			
Contenidos	<p><b>B. Organización y gestión de la actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar.</li> <li>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: mecanismos de prevención y control corporal para la prevención de lesiones. Medidas de seguridad.</li> <li>- Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas.</li> <li>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</li> </ul> <p><b>F) Interacción eficiente y cuidadosa con el entorno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Normas de uso: educación vial para bicicletas, patines y patinetes. Movilidad segura y saludable. Uso de los elementos de seguridad. Normas de circulación.</li> <li>- Espacios naturales en el contexto urbano: uso, disfrute seguro y mantenimiento. Conceptos básicos del uso responsable de los elementos lúdicos urbanos (cuidado de los materiales).</li> <li>- Estado del material para actividades en el medio natural y urbano: valoración previa y actuación ante desperfectos. Mantenimiento, limpieza y reparación de los materiales.</li> <li>- Prevención y sensibilización sobre la generación de residuos y su correcta gestión. Diferencias entre tipos de residuos y conocimiento de su gestión.</li> </ul>			

	<p>Normas básicas de reciclaje y cuidado del medio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de actividades físicas seguras en el medio natural y urbano. Diferentes posibilidades de actividad física que nos proporciona el medio natural (senderismo, kayak, escalada...).</li> <li>- Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven, durante la práctica de actividades físicas en el medio natural y urbano. Prácticas esenciales de cuidado del medio natural (recogida de material y desperdicios utilizados en la práctica motriz).</li> </ul>	
<b>Metodología activa</b>	Aprendizaje y servicio: en varias sesiones que se realizarán en entorno natural, los alumnos prestarán un servicio relacionado con el reciclaje.	
<b>Interdisciplinariedad</b>	Interdisciplinariedad con las asignaturas de inglés y ciencias.	
<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave</b>	<b>Porcentaje de calificación</b>
5.1	CC2	30%
	CC4	30%
2.3	STEM1	40%

## 6.2.11 SA 11 “Haciendo home runs sin bates”

Contenido: Kickball				
Trimestre	3º	N.º Sesiones	4	
Situación de aprendizaje		<p>Este deporte alternativo reúne características de deportes como el rugby y el fútbol ya que se puede practicar en un campo de césped donde se colocan unas bases y se cumplen unas reglas muy similares al baseball, pero con la diferencia de que el que golpea la pelota lo hace con el pie en lugar de con un bate. Y el lanzador, realiza el lanzamiento con la bola rasa sin que bote. Este deporte permite que todos los alumnos participen y colaboren para coger la pelota en el aire o pasarla lo antes posible a su compañero que se encuentra en la base para eliminar a los pateadores que avanzan por las bases para lograr puntos.</p>		
		Competencias específicas	Competencias clave	Objetivos de etapa
La segunda competencia, la tercera y la cuarta.		CD, CPSAA y CC	A, B y K.	1, 2, 3, 4 y 6.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar los lanzamientos de balón con el pie y las recepciones con las manos.</li> <li>• Trabajar en equipo para realizar diferentes estrategias y tácticas que permitan lograr los objetivos.</li> <li>• Desarrollar la explosividad en la carrera y el desplazamiento en distintas direcciones.</li> </ul>			
Contenidos	<p><b>B) Organización y gestión de la actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar.</li> <li>- Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto a las elecciones de los demás.</li> <li>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: mecanismos de prevención y control corporal para la prevención de lesiones. Medidas de seguridad, previas y durante la práctica motriz, normas básicas de actuación ante posibles lesiones. Correcta utilización de los diferentes materiales a utilizar.</li> </ul> <p><b>C) Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisiones: distribución racional del esfuerzo en situaciones motrices individuales. Ubicación en el espacio en situaciones grupales. Ubicación en el espacio y reubicación tras cada acción en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Anticipación a las decisiones ofensivas del adversario en situaciones de oposición de contacto. Pase a compañeros desmarcados o en situación ventajosa en situaciones motrices de colaboración- oposición de persecución y de interacción con un móvil.</li> <li>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no</li> </ul>			

	<p>locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos (cambios de posición, movimientos de sus compañeros, percepción de móviles y sus trayectorias, situaciones de colaboración y oposición).</li> </ul> <p><b>D) Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto de deportividad, aceptación de las normas del juego, respeto al adversario, a los compañeros, a los árbitros, espectadores y profesores.</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 (tratamiento y solución para afrontar las consecuencias perjudiciales).</li> </ul> <p><b>E) Manifestaciones de la cultura motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deporte e igualdad ligas masculinas, femeninas y mixtas de distintos deportes. Referentes en el deporte de distintos géneros. Personajes relevantes, en el deporte; identificación con las diferentes disciplinas que practican.</li> <li>- La cultura del esfuerzo para conseguir un objetivo.</li> </ul>	
<b>Metodología activa</b>	Aprendizaje cooperativo.	
<b>Interdisciplinariedad</b>	Interdisciplinariedad con la asignatura de inglés.	
<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave</b>	<b>Porcentaje de calificación</b>
2.1	CPSAA4	30%
2.2	STEM1	35%
3.2	CPSAA3	35%

6.2.12 SA 12 “Deja que rebote”

Contenido: Tchoukball			
Trimestre	3º	N.º Sesiones	5
<b>Situación de aprendizaje</b>		El Tchoukball es un deporte alternativo semejante en algunos aspectos al balonmano, pero con la diferencia fundamental de que, en este deporte, para meter punto, los alumnos lanzan libremente contra una red buscando que los rivales no la cojan en el aire, lo que lo hace un deporte especialmente adecuado para los alumnos es que no está permitido quitar la pelota a los rivales y es muy cooperativo, además permite desarrollar en gran manera los lanzamientos, recepciones y táctica en equipo.	
<b>Competencias específicas</b>	<b>Competencias clave</b>	<b>Objetivos de etapa</b>	<b>Objetivos de la programación trabajados</b>
La segunda competencia, la tercera y la cuarta.	CPSAA y CC	A, B, C y M.	1, 2, 3 y 4.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenciar las habilidades de lanzamiento y recepción con las manos.</li> <li>• Adquirir un sentido táctico y de trabajo en equipo para lograr los objetivos.</li> <li>• Conocer y respetar las reglas y al resto de compañeros.</li> </ul>		
<b>Contenidos</b>	<p><b>B) Organización y gestión de la actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar.</li> <li>- Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto a las elecciones de los demás.</li> </ul> <p><b>C) Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisiones: distribución racional del esfuerzo en situaciones motrices individuales. Anticipación a las decisiones ofensivas del adversario.</li> <li>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas.</li> <li>- Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos.</li> </ul> <p><b>D) Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto de deportividad, aceptación de las normas del juego, respeto al adversario, a los compañeros, a los árbitros, espectadores y profesores.</li> <li>- Conductas contrarias a la convivencia, en situaciones motrices.</li> </ul> <p><b>E) Manifestaciones de la cultura motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deporte e igualdad. Referentes en el deporte de distintos géneros.</li> </ul>		
<b>Metodología activa</b>	Aprendizaje cooperativo: Este tipo de metodología predominará especialmente en las sesiones de esta SA ya que es un deporte puramente cooperativo y dará mucho juego para que aprendan a colaborar y trabajar de forma cooperativa.		
<b>Interdisciplinariedad</b>	Interdisciplinariedad con la asignatura de inglés.		
<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave</b>	<b>Porcentaje de calificación</b>	
2.2	STEM1	40%	
3.1	CPSAA3	30%	
4.2	CC3	30%	

### 6.2.13 SA 13 “Encontramos el balance”

Contenido: Habilidades en equilibrio			
Trimestre	3°	N.º Sesiones	5
<b>Situación de aprendizaje</b>		El equilibrio es fundamental para el desarrollo de la motricidad en los niños ya que les permite tener un mayor dominio y conocimiento de su cuerpo, y a sentirse más seguros. Además, les ayuda a evitar caídas y fortalece las articulaciones. También, tiene mucha transferencia al resto de deportes donde hay cambios de sentido, giros, saltos...	
<b>Competencias específicas</b>	<b>Competencias clave</b>	<b>Objetivos de etapa</b>	<b>Objetivos de la programación trabajados</b>
La primera competencia, la segunda y la cuarta.	CD y CPSAA.	B, D, J y K.	1, 4 y 7.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir control y conocimiento sobre el propio cuerpo.</li> <li>• Realizar movimientos manteniendo el equilibrio para no caer.</li> <li>• Desarrollar las capacidades y habilidades motrices y físicas.</li> </ul>		
<b>Contenidos</b>	<p><b>B) Organización y gestión de la actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar.</li> <li>- Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto a las elecciones de los demás.</li> </ul> <p><b>C) Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas.</li> <li>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</li> <li>- Creatividad en la acción motriz ante estímulos internos y externos.</li> </ul>		
<b>Metodología activa</b>	Aprendizaje basado en retos, el cual predominará en la mayoría de las sesiones ya que los retos se ofrecerán para que el alumno de forma progresiva los vaya superando. También habrá alguna actividad en la que predominará el aprendizaje cooperativo ya que algunos retos deberán superarlos cooperativamente.		
<b>Interdisciplinariedad</b>	Interdisciplinariedad con la asignatura de inglés y TYR.		
<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave</b>	<b>Porcentaje de calificación</b>	
1.2	CPSAA2	40%	
1.4	CE3	35%	
2.3	CPSAA4	25%	

## 6.2.14 SA 14 “La pared también juega”

Contenido: Deportes de pala y raqueta			
Trimestre	3°	N.º Sesiones	5
<b>Situación de aprendizaje</b>		El pádel es un deporte muy practicado y atractivo ya que permite el uso de los rebotes y las paredes para realizar las jugadas y permite desarrollar muchas habilidades motrices, así como mejorar las capacidades físicas de todo el cuerpo. Además, permite desarrollar el trabajo en equipo y la comunicación con la pareja, así como el dominio sobre la pala que es un elemento cuyo dominio puede transferirse a otros deportes de raqueta.	
<b>Competencias específicas</b>	<b>Competencias clave</b>	<b>Objetivos de etapa</b>	<b>Objetivos de la programación trabajados</b>
La segunda competencia, la tercera y la cuarta.	CPSAA Y CC.	B, D, K y M.	2, 3 y 4
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar desplazamientos en la pista para atacar o defender colocándose correctamente en las posiciones adecuadas para cada situación.</li> <li>Desarrollar el trabajo en equipo y la comunicación para lograr los objetivos.</li> <li>Adquirir control con la pala y el cuerpo para colocarse, desplazarse y golpear.</li> </ul>		
<b>Contenidos</b>	<p><b>B) Organización y gestión de la actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar.</li> <li>Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto a las elecciones de los demás.</li> </ul> <p><b>C) Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Toma de decisiones: distribución racional del esfuerzo en situaciones motrices individuales. Ubicación en el espacio en situaciones grupales.</li> <li>trices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</li> <li>Creatividad motriz ante estímulos internos y externos.</li> </ul> <p><b>D) Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Concepto de deportividad, aceptación de las normas del juego, respeto al adversario, a los compañeros, a los árbitros, espectadores y profesores.</li> <li>Conductas contrarias a la convivencia, en situaciones motrices</li> </ul> <p><b>E) Manifestaciones de la cultura motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Deporte e igualdad ligas masculinas, femeninas y mixtas de distintos deportes. Referentes en el deporte de distintos géneros.</li> </ul>		
<b>Metodología activa</b>	Aprendizaje basado en retos gracias a los cuales pueden adaptar su aprendizaje de forma progresiva según los van superando.		
<b>Interdisciplinarietàad</b>	Interdisciplinarietàad con las asignaturas de inglés.		
<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave</b>	<b>Porcentaje de calificación</b>	
2.2	STEM1	40%	
3.1	CPSAA3	35%	
4.2	CC3	25%	

### 6.2.15 SA 15 “Corre, salta y lanza con fuerza”

Contenido: Atletismo			
Trimestre	3º	N.º Sesiones	6
<b>Situación de aprendizaje</b>		El atletismo es un deporte muy completo que permite desarrollar gran cantidad de habilidades motrices gracias a la gran variedad de modalidades que hay dentro del deporte. Además, es un deporte que inspira respeto a los demás a la vez que motiva a superarse a uno mismo y siempre luchar por mejorar.	
<b>Competencias específicas</b>	<b>Competencias clave</b>	<b>Objetivos de etapa</b>	<b>Objetivos de la programación trabajados</b>
La segunda competencia, la tercera y la cuarta.	CD, CPSAA, CE y CC.	A, B, D, K y M.	1, 3, 6 y 7
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer y practicar las modalidades del atletismo y promover su práctica en la vida cotidiana.</li> <li>• Aplicar adecuadamente las destrezas motrices para lograr los objetivos en las distintas modalidades del atletismo.</li> <li>• Analizar la técnica y los gestos motrices tanto propios como de los demás para poder realizar los movimientos de forma eficaz.</li> </ul>		
<b>Contenidos</b>	<p><b>B) Organización y gestión de la actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar.</li> <li>- Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto a las elecciones de los demás.</li> </ul> <p><b>C) Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas.</li> <li>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</li> <li>- Creatividad motriz en la acción motriz ante estímulos internos y externos.</li> </ul>		
<b>Metodología activa</b>	Aprendizaje cooperativo		
<b>Interdisciplinariedad</b>	Interdisciplinariedad con las asignaturas de inglés y TYR.		
<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave</b>	<b>Porcentaje de calificación</b>	
2.1	CPSAA5	30%	
2.3	CPSAA4	35%	
4.3	CC3	35%	

### 6.3 Contenidos transversales

Siguiendo el Decreto de 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. Los contenidos de cada situación de aprendizaje de E.F. se complementarán con otros contenidos transversales que, si bien pueden no aparecer en todas las sesiones, permitirán enriquecer el aprendizaje del alumnado para que sean más competentes cuando tengan que afrontar retos con contenidos transversales. A continuación, se presentan los contenidos transversales que se desarrollarán y un breve resumen de las SA donde se llevarán a cabo y la manera en que se desarrollarán.

Contenido transversal	Situación de aprendizaje	Se trabaja
Inglés	En todas las SA.	En todas las situaciones de aprendizaje se hablará en inglés por ser un colegio bilingüe, pero en ocasiones habrá alguna aclaración en español para una mayor comprensión de los ejercicios.
Ciencias	SA1: “Nos cuidamos para vivir felices y saludables”. SA 9: “Nos movemos y cuidamos nuestro entorno”.	SA 1: Las partes del cuerpo, los seres vivos como las plantas y el conocimiento del medio. SA 9: Conocimiento del medio, así como algo del funcionamiento del cuerpo humano en especial su fisiología en relación al funcionamiento cardiovascular. Se explicará la respiración de las plantas y la de los humanos.
TIC	En la SA 5: “Me paso el día bailando” En la SA 15: “Corre, salta y lanza con fuerza”	SA 5: Para la autoevaluación del alumnado en su coordinación como grupo y en los gestos técnicos. Ellos se grabarán realizando los movimientos o los bailes y luego lo verán entre todos y lo analizarán. SA 15: Grabarán su técnica de carrera, lanzamiento y saltos para posteriormente analizar la técnica.

Tabla 5. Contenidos transversales en las SA.

## 7. METODOLOGÍA

### 7.1 Principios pedagógicos

Principios pedagógicos	Descripción y utilidad
<b>Enfoque Competencial</b>	Según Ramírez-Díaz (2020), el enfoque competencial busca formar a las personas para que estén preparadas para el mundo y adquieran destrezas aplicables en situaciones reales. No busca cumplir funciones específicas o enseñar solo conocimientos, sino que se centra en que las personas alcancen la plenitud a partir del desarrollo de sus habilidades y competencias.
<b>Autonomía del Alumnado</b>	La autonomía del alumnado implica fomentar la capacidad de los estudiantes para tomar decisiones, gestionar su propio aprendizaje y asumir responsabilidades. Promover la autonomía les permite desarrollar habilidades como la toma de decisiones informadas, la autorregulación y la independencia, contribuyendo a su desarrollo integral.
<b>Aprendizaje Significativo</b>	Se basa en la conexión de nuevos conocimientos con la experiencia previa del estudiante. Se busca que la información adquirida tenga relevancia y sentido para el estudiante, facilitando una comprensión profunda y duradera. Esto implica vincular los conceptos con la vida cotidiana y estimular la reflexión crítica.

Tabla 7. Principios pedagógicos.

### 7.2 Estilos de enseñanza

Cada estilo se elige en función de los objetivos específicos de enseñanza, adaptándolas a la naturaleza del contenido y las necesidades de los estudiantes, buscando un equilibrio entre la dirección del profesor y la autonomía del estudiante.

### MANDO DIRECTO MODIFICADO

Implica una comunicación clara y directa del profesor, guiando activamente el proceso de aprendizaje. También permite que el alumno participe y consulte de ser necesario.

Este estilo lo implementaría en situaciones donde se requiere la transmisión eficiente de información básica o conceptos fundamentales, especialmente cuando hay limitado tiempo disponible.

### ASIGNACIÓN DE TAREAS

Promueve la autonomía y la responsabilidad del estudiante, fomentando el tiempo útil de práctica reduciendo el tiempo para aprender habilidades y atendiendo a grandes grupos. Consiste en que el docente da el estímulo inicial y luego los alumnos gestionan la actividad de forma autónoma.

Escogería este estilo para estimular el aprendizaje independiente, permitiendo a los alumnos aplicar y profundizar en los conocimientos adquiridos, desarrollando así habilidades de autogestión.

### DESCUBRIMIENTO GUIADO

El docente da indicios y los alumnos deben descubrir la respuesta investigando.

Fomenta la exploración y el aprendizaje autónomo, pero con orientación del profesor.

Lo emplearía cuando el objetivo sea que los estudiantes descubran conceptos por sí mismos, proporcionando pautas y apoyo para que construyan su comprensión de manera activa.

### RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Busca que el alumno encuentre una o varias respuestas a los problemas significativos planteados. El docente presenta la información y permite respuestas. Es crucial para el desarrollo del pensamiento crítico.

Optaría por este estilo cuando el objetivo sea que los estudiantes apliquen los conocimientos adquiridos en situaciones prácticas, estimulando así la transferencia de habilidades y la capacidad para enfrentar desafíos de forma creativa.

## 7.3 Metodologías activas empleadas

01

### Aprendizaje basado en proyectos (ABP)

Consiste en el diseño e implementación de proyectos para que los estudiantes adquieran conocimientos y habilidades a través de la experiencia práctica y la resolución de problemas del mundo real. El ABP involucra a los estudiantes en la investigación activa, la colaboración y la aplicación práctica de lo aprendido.

02

### Aprendizaje basado en retos (ABR):

Consiste en la resolución de desafíos o problemas auténticos como medio principal de aprendizaje. Coloca a los estudiantes en situaciones que implican el uso de sus competencias, así como del trabajo en equipo para encontrar soluciones.

03

### Aprendizaje Cooperativo (AC):

Busca mejorar el aprendizaje y el desarrollo personal de los estudiantes al fomentar la interacción social positiva y la construcción del conocimiento de manera colaborativa. Promueve un ambiente inclusivo y apoya el crecimiento académico y personal de los estudiantes.

04

### Aprendizaje servicio (ApS):

Integra el aprendizaje académico con experiencias de servicio a la comunidad. En este modelo, los estudiantes no solo adquieren conocimientos teóricos en el aula, sino que también aplican esos conocimientos a través de actividades de servicio prácticas que benefician a la sociedad.

## 7.4 Agrupamientos

Se buscará llevar a cabo agrupamientos variados para que nadie se sienta excluido y todos socialicen entre ellos. Por un lado, en algunos juegos se podrá agrupar al azar, por ejemplo, dando números a cada alumno y haciendo grupos con los números 1, otro grupo con los 2, etc. Por otro lado, también se podrán nombrar capitanes y que ellos vayan eligiendo de uno en uno, incluyendo la norma de elegir en cada turno un chico y en el siguiente a una chica, para garantizar una mayor igualdad de chicos y chicas en los equipos. En los agrupamientos como este, se les dará libertad al alumnado para elegir, pero siempre regulando que los grupos sean equilibrados y teniendo la potestad de hacer algunos cambios para nivelar los equipos y que sean heterogéneos. En principio no se realizarán equipos por niveles ya que cuando personas con mucho nivel están junto a personas con menor nivel ambas aprenden, unos adquieren competencias como líderes y aprenden a enseñar y empatizar y otros, no solo aprenden del profesor sino también de sus propios compañeros.

## 7.5 Actividades complementarias y extraescolares

Hay múltiples actividades extraescolares, en la siguiente tabla se incluyen sus horarios:

<b>PRIMARIA</b>		
<b>AJEDREZ</b>	MIÉRCOLES	<b>13:30-14:30</b>
<b>GIMNASIA DEPORTIVA</b>	MARTES-JUEVES	<b>16:30-17:30</b>
<b>TEATRO</b>	LUNES-MIÉRCOLES	<b>16:30-17:30</b>
<b>BALONCESTO</b>	LUNES-MIÉRCOLES	<b>16:30-17:30</b>
<b>PINTURA</b>	JUEVES	<b>16:30-17:45</b>
<b>ROBÓTICA</b>	LUNES-JUEVES	<b>13:30-14:30</b>
<b>JUDO</b>	MIÉRCOLES- VIERNES	<b>16:30-17:45</b>

Tabla 8. Actividades extraescolares del centro.

Se tendrán en cuenta las actividades y los alumnos que participan en las mismas para que haya cierta conexión con alguna de las situaciones de aprendizaje como en el caso

de fútbol, baloncesto y baile, dónde habrá comunicación con el profesor de extraescolares para que los alumnos reciban una formación adecuada y progresiva. También se tratarán temas de materiales y espacios para que no hayan malentendidos ni falta de los mismos por coincidir ambas clases en la misma hora o en horas cercanas, ya que algunas clases como judo requieren una preparación previa del espacio que puede afectar a la sesión de E.F. si se está desarrollando en el gimnasio.

## 7.6 Recursos

A continuación, se presentan los recursos disponibles en el centro divididos en personales, materiales y digitales.

### 7.6.1 Personales

- **Docentes:** El centro cuenta con 8 docentes en Primaria. De los cuales 2 son de E.F. Los docentes se encargan de llevar a cabo las situaciones de aprendizaje para que los alumnos puedan adquirir y desarrollar las competencias necesarias para estar preparados con el perfil de salida para la vida y la siguiente etapa educativa. 6 de los 8 docentes son tutores de una clase de Primaria.
- **Las familias:** En este centro tienen un papel muy activo y en esta programación se les tendrá en cuenta en dos SA, la SA 9 y la SA 15 (En el día del deporte/sesión 6). Se busca involucrar a las familias ya que son una fuente de motivación e inspiración para los alumnos y su aprendizaje es mayor mediante la colaboración familia/escuela.
- **Otros recursos personales:** El centro dispone de una enfermera disponible durante todo el horario de apertura del centro. No hay especialista en psicología (pt).

## 7.6.2 Materiales

<b>Instalaciones deportivas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gimnasio con escenario y pequeño rocódromo.</li><li>- Pista multideporte del patio con canastas, 3 porterías y varias paredes libres.</li><li>- Un parque grande con zonas verdes cercano y vías habilitadas para circular con vehículos como bicicletas por las calles cercanas al colegio.</li><li>- Polideportivo Municipal que dispone de:<ol style="list-style-type: none"><li>1. 3 pistas polideportivas con canastas y porterías.</li><li>2. Un campo de fútbol 11 divisible en dos de fútbol 7.</li><li>3. Piscina cubierta y otra exterior.</li><li>4. Pistas de pádel (2), de tenis (3) y de frontón (2).</li></ol></li></ul>
<b>Material deportivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Balones variados de varios tipos:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fútbol: 10</li><li>2. Baloncesto: 10</li><li>3. Balonmano: 10</li><li>4. Tenis: 15</li><li>5. Hockey: 15</li><li>6. Blandas: 15</li><li>7. Volantes de bádminton: 15</li></ol></li><li>- 30 colchonetas.</li><li>- Petos de 4 colores: 10 de cada.</li><li>- Sticks de hockey: 30.</li><li>- Picas de atletismo: 15</li><li>- Ladrillos de plástico para poner picas de atletismo: 25</li><li>- Aros: 15 grandes y 15 pequeños</li><li>- 10 conos y 30 conos de seta.</li><li>- 20 freesbes.</li><li>- Escaleras de velocidad de atletismo: 5</li><li>- Cuerdas: 20</li><li>- Altavoces en el gimnasio.</li><li>- pizarra de rotulador en el gimnasio.</li><li>- Hay bicicletas y patinetes en el colegio y a la salida del colegio disponibles para alquilar.</li></ul>

Tabla 9. Recursos materiales.

## 7.6.3 Digitales

El centro dispone de una sala con ordenadores portátiles (10), además, también dispone de 15 tablets. Tanto en la sala de ordenadores como en la mayoría de las aulas hay proyectores con altavoces conectados a un ordenador.

Gracias a estos recursos, se pretende que el alumnado pueda desarrollar la competencia digital que es fundamental en la sociedad actual. Especialmente, se usarán aplicaciones de

edición de video y audio instaladas en los portátiles y en las tablets. Además, se hará uso de las distintas fuentes de información como Google académico para que los alumnos aprendan a buscar información de calidad.

Estas tecnologías se usarán principalmente siguiendo la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) que según García-Valcárcel y Basilotta Gómez-Pablos (2017), consiste en una modalidad de enseñanza y aprendizaje que se basa en la realización de tareas en las que los participantes comparten el proceso en pro de un producto final. Promueve el aprendizaje autónomo e individual dentro de un plan de trabajo que está definido por procedimientos y objetivos. Cada alumno, se responsabiliza de su aprendizaje, descubre sus estrategias, así como sus preferencias en el proceso. También pueden participar en las decisiones sobre los contenidos y la evaluación de su aprendizaje.

## 8. EVALUACIÓN

### 8.1 Referentes de evaluación

*Atendiendo al Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. Donde se reflejan los criterios de evaluación que permiten evaluar el desarrollo de las competencias específicas adquiridas por los estudiantes los cuales se presentan vinculados con sus descriptores operativos.*

Competencias específicas, criterios de evaluación y descriptores operativos.

Competencia específica	Criterios de evaluación	Descriptorios operativos vinculados
<p><b>La primera competencia</b> trata de forma más precisa y en profundidad el cuerpo, pretende sentar las bases para que el alumno adquiera un estilo de vida activo y adecuado, que pueda consolidar en la etapa de Educación Secundaria y perpetuar a lo largo de su vida.</p>	<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>	<p>(STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5, CE3)</p>
<p><b>La segunda competencia</b> busca adaptar y combinar los elementos propios del cuerpo en relación con el movimiento: esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices, coordinativas y las habilidades y destrezas motrices con el objetivo de poder aplicar los procesos de percepción, decisión y ejecución necesarias para</p>	<p>2.1. Llevar a cabo proyectos motores de carácter individual o grupal, empleando estrategias de 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 o grupales 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 control y dominio corporal sobre ellos.</p>	<p>STEM1, CPSAA4, CPSAA5.</p>

desarrollar prácticas motrices en diferentes contextos de la vida.		
<p><b>La tercera competencia</b> se orienta a que estos procesos sean regulados por el alumnado durante la etapa de forma autónoma e interaccionando con sus compañeros de manera adecuada con el objetivo de contribuir a una convivencia positiva.</p>	<p>3.1. Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, controlando la impulsividad y las emociones que surjan en contextos de actividad motriz. Establecer estrategias para una adecuada regulación de las emociones.</p> <p>3.2. Respetar las normas consensuadas en clase, así como las reglas de juego, a los adversarios, compañeros, árbitros, espectadores y profesores y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, valorando la aportación de los participantes.</p> <p>3.3. Desarrollar habilidades sociales de acogida, ayuda y colaboración al participar en prácticas motrices variadas, resolviendo los conflictos, mostrando un compromiso frente a las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia.</p>	<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.</p>
<p><b>La cuarta competencia,</b> el alumnado debe conocer diferentes actividades lúdicas, físico deportivas y artístico expresivas propias de la cultura motriz, con el objetivo de que sean capaces de incorporarlas en situaciones motrices de uso cotidiano.</p>	<p>4.1. Participar activamente en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas con arraigo en la cultura tradicional o actual, así como otros procedentes de diversas culturas, contextualizando su origen, su aparición y su transmisión a lo largo del tiempo y valorando su importancia, repercusión e influencia en las sociedades pasadas y presentes.</p> <p>4.2. Apreciar los logros de personas y colectivos referentes del deporte, reconociendo el esfuerzo, la dedicación y los sacrificios requeridos para alcanzar el éxito y su actitud ante la derrota o los objetivos no conseguidos.</p> <p>4.3. Estimar el esfuerzo como valor para conseguir un objetivo.</p> <p>4.4. Asumir una visión abierta del deporte a partir del conocimiento de distintas ligas, acercándose al deporte federado e identificando comportamientos contrarios a la convivencia independientemente del contexto en el que tengan lugar.</p>	<p>CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.</p>

	4.5. Reproducir distintas combinaciones de movimientos o coreografías individuales y grupales que incorporen prácticas comunicativas que transmitan sentimientos, emociones o ideas a través del cuerpo, empleando los distintos recursos expresivos y rítmicos de la corporalidad.	
<b>La quinta competencia</b> , por último, aborda la actividad física en distintos contextos, que pueden encontrarse tanto en el medio urbano como en el natural, por lo que el alumno debe ser respetuoso con el medio en el que se realice la actividad física.	5.1. Desarrollar y explorar de forma consciente, respetuosa y controlada por el docente una práctica motriz segura en contextos naturales y urbanos de carácter terrestre o acuático, adecuando las acciones al análisis de cada situación y aplicando medidas de conservación ambiental.	STEM5, CC2, CC4, CE1, CE3.

*Tabla 10. Competencias específicas, criterios de evaluación y descriptores operativos.*

## 8.2 Momento de evaluación

Para poder garantizar una correcta evaluación de las competencias adquiridas por el alumnado, así como poder adaptar e individualizar la enseñanza para que todo el alumnado pueda alcanzar el perfil de salida mencionado en el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, teniendo en cuenta el artículo 14 de este Decreto, se debe conocer primero el nivel inicial de los estudiantes, para lo cual se realizará una evaluación al inicio de cada situación de aprendizaje (evaluación inicial). A lo largo del curso, se evaluará la adquisición de saberes y competencias de forma continua en las sesiones de las distintas situaciones de aprendizaje y especialmente al concluir las mismas para verificar el grado de adquisición de todo lo desarrollado en ellas, así como la efectividad y el desempeño de la acción docente para poder mejorar la enseñanza (evaluación final). La evaluación, además tendrá un objetivo

formativo, de manera que su realización no solo permita comprender los aspectos a mejorar sino también ofrecer la oportunidad de poner a prueba y desarrollar las propias habilidades y competencias. También, dentro de lo posible, se hará saber a cada alumno mediante refuerzos positivos los aspectos que deben mejorar, así como los logros que está consiguiendo.

### 8.3 Agentes de la evaluación

**Autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación:** Este tipo de evaluaciones permiten que los alumnos sean más competentes a la hora de analizar y corregir sus propias acciones, así como las de los demás. Además, se hará énfasis en la necesidad de saber apreciar y aportar comentarios positivos de mejora. Gracias a este tipo de evaluación, pueden desarrollar su capacidad de reflexión, de responsabilidad y de autorregulación, las cuales son necesarias para su vida cotidiana y los contextos académicos y profesionales.

### 8.4 Técnicas e Instrumentos de Evaluación.

Teniendo en cuenta las recomendaciones del Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo en su artículo 14, se utilizarán instrumentos de evaluación variados, diversos, accesibles y adaptados a cada situación de aprendizaje para que a su vez permitan valorar de forma objetiva a todo el alumnado. A continuación, se presentan los principales medios de evaluación que se usarán en las situaciones de aprendizaje de esta programación:

**Rúbricas:** Permiten medir el grado de adquisición de los saberes básicos, objetivos y competencias. Además, se prepararán dejando un espacio tras los niveles de adquisición de cada logro para añadir observaciones y comentarios de mejora.

**Observación directa:** Mediante este tipo de evaluación, se analizará aspectos como la asistencia, el esfuerzo y la participación. También se utilizará para evaluar aspectos motrices

como la técnica. Además, se complementará con explicaciones que pueden darse de forma más directa para que el alumno pueda tratar de mejorar de forma más inmediata. Todas estas observaciones serán registradas en el cuaderno del profesor.

**Diana de evaluación:** Este instrumento proporciona una representación muy visual y clara de los objetivos de aprendizaje y permite evaluar el grado de dominio de cada objetivo o competencia mediante una escala de puntuación. Es útil para identificar áreas de fortaleza y áreas que necesitan mejorar en el desempeño del alumno. Además, se podrá utilizar para que los alumnos se autoevalúen o evalúen competencias como el trabajo en equipo.

**Lista de control:** Este instrumento de evaluación se empleará para registrar si el alumno supera un objetivo, realiza una acción motriz correctamente o logra realizar una tarea durante las actividades de las sesiones. Permite evaluar de forma sencilla, los logros de los alumnos en relación con los objetivos establecidos. Además, podrá ser utilizada para que el alumno se autoevalúe y sea consciente de los aspectos a mejorar. Se utilizará bastante durante las distintas SA ya que es sencilla y menos laboriosa que las rúbricas.

**Encuesta sobre la práctica docente:** Se utilizará para recopilar información sobre la percepción y satisfacción de los alumnos respecto a la práctica docente. Esto incluye aspectos como la claridad de las explicaciones, la utilidad de las actividades y la disponibilidad del profesor para resolver dudas. La retroalimentación obtenida de las encuestas proporciona información valiosa para mejorar la calidad de la enseñanza y el aprendizaje.

## 8.5 Criterios de calificación

La evaluación de la asignatura de Educación Física tendrá como objetivo reflejar el nivel de competencia alcanzado en relación con los saberes de la asignatura. Para determinar la calificación de cada situación de aprendizaje, se evaluará el desempeño del alumno según los criterios establecidos, ponderando el nivel de logro alcanzado en cada uno de ellos. Al finalizar el trimestre, se calculará el promedio de las calificaciones obtenidas en las actividades evaluadas durante dicho periodo.

De acuerdo con lo establecido en el Artículo 25 del Decreto 65/2022, al finalizar el curso, las calificaciones numéricas se correlacionarán con las calificaciones cualitativas, asignando "insuficiente" a calificaciones entre uno y cuatro, "suficiente" a la calificación cinco, "bien" a la calificación seis, "notable" a calificaciones siete u ocho, y "sobresaliente" a calificaciones nueve o diez.

## 8.6 Evaluación de la práctica docente

En el anexo 2 se encuentra la tabla que permitirá al alumnado evaluar al docente en diferentes aspectos y niveles de satisfacción, desde "Excelente" hasta "Deficiente", en función de su percepción sobre las competencias docentes más importantes. Los alumnos pueden marcar con una "X" en la casilla correspondiente a su evaluación en cada indicador.

## 9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

En este apartado, se analizarán las necesidades del alumnado, tanto del que tiene necesidades educativas especiales, como del resto. Además, se fundamentará la forma de actuación para cada caso en base a la literatura científica y la normativa aplicable, dando especial importancia al Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA).

### **Necesidades del Alumnado:**

Para asegurar una atención efectiva a la diversidad, se considerará la heterogeneidad presente en el aula, adaptando las actividades y los recursos para satisfacer las necesidades individuales de cada alumno. Algunas situaciones específicas a tener en cuenta son:

Alumnado con diferentes niveles de habilidades motoras: Se diseñarán actividades que permitan a cada estudiante progresar a su propio ritmo, ofreciendo adaptaciones y modificaciones según sea necesario.

Alumnado con necesidades de desarrollo físico, mental o social: Se proporcionará apoyo individualizado para fomentar su participación activa en las actividades físicas buscando el desarrollo de su bienestar integral.

Alumnado con dificultades de coordinación o percepción: Se ofrecerán actividades que desarrollen estas habilidades de manera progresiva y adaptada, brindando oportunidades para practicar y mejorar.

### **Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA):**

Según Pinilla Arbex (2020), es importante no dejarse llevar por la forma de enseñanza tradicional que pretende homogeneizar la enseñanza como si todo el alumnado debiera aprender lo mismo y de la misma manera, y si no logra memorizar o aprender cierto contenido, no podrá superar la materia. En cambio, en estas SA se buscará individualizar dentro de lo posible la enseñanza y los retos para que de forma progresiva, alcanzable y motivante, cada alumno vaya avanzando a por sus propios objetivos y metas, siempre progresando, pero permitiendo que cada uno desarrolle sus competencias de forma algo flexible, por ello se promoverá la variedad en las actividades, los retos y en muchas de ellas la cooperación, para que los alumnos puedan entender que todos tienen mucho que aportar y que siempre pueden aprender unos de otros, sobre todo cuando se ayudan mutuamente y con esfuerzo logran alcanzar las metas por pequeñas o grandes que puedan parecer. Es

importante que todos los alumnos puedan sentirse capaces de lograr las cosas que se les proponen por lo que los retos y actividades no serán estrictamente rígidas de manera que el resultado solo se logre siguiendo un único camino, sino que permitirán lograr los resultados siguiendo diferentes rutas.

El DUA será la base del diseño de las actividades de las SA, para garantizar que todos los estudiantes tengan acceso al currículo y puedan demostrar su aprendizaje de distintas formas. Algunas estrategias DUA que se aplicarán incluyen:

1. Variedad en la presentación de los contenidos: Utilizar una variedad de recursos para presentar la información y las actividades, como imágenes, demostraciones en video y explicaciones verbales.
2. Distintas formas de expresión: Permitir a los estudiantes demostrar su aprendizaje de diversas formas, como a través de la práctica física, la creación de coreografías, la escritura de reflexiones o la participación en debates sobre temas relacionados con la actividad física y la salud.
3. Ofrecer distintos niveles de desafío: Proporcionar actividades que permitan a los estudiantes elegir el nivel de desafío y participación de acuerdo con sus habilidades e intereses, promoviendo así su motivación y compromiso con la materia.

### **Medidas concretas:**

En situaciones concretas donde se observe que el alumnado no logra adquirir las competencias en una determinada sesión de aprendizaje, se aplicarán medidas específicas, tales como:

1. **Refuerzo**: Ofrecer actividades adicionales de práctica para consolidar las habilidades motoras y conceptos trabajados, brindando más tiempo y apoyo individualizado si es necesario.

2. **Ampliación:** Diseñar actividades de enriquecimiento que promuevan la toma de decisiones, la cooperación y la expresión creativa, permitiendo a los estudiantes aplicar y desarrollar sus habilidades en situaciones más complejas y desafiantes.
3. **Alumno con dislexia:** Todas las explicaciones escritas (presentaciones, fichas y escritos en pizarra) tendrán facilidades para su lectura, estas adaptaciones se darán en el tipo de letra, la negrita en palabras clave y objetivos, el resaltado con colores e interlineado mayor. También, el uso de canales multisensoriales para las explicaciones como son videos, grabaciones, esquemas escritos y las propias explicaciones con material interactivo y real.
4. **Alumno con TDH:** En las sesiones, se ofrecerá una estructura clara y predecible, con instrucciones breves y rutinas consistentes. Las actividades se adaptarán para mantener su atención, dividiendo las tareas en segmentos cortos y proporcionando pausas frecuentes. Se utilizarán refuerzos positivos y apoyos visuales, como esquemas escritos y material interactivo, para mejorar su comprensión y motivación. Además, se minimizarán las distracciones en el entorno y se ofrecerá apoyo individualizado para garantizar su participación y progreso en las sesiones.

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

Esta programación de Educación Física en el Colegio "Nuevo Equipo" impacta positivamente en varios aspectos:

- 1) **Convivencia:** Fomenta el trabajo en equipo, la solidaridad y el respeto entre los alumnos, creando un ambiente de convivencia positivo.
- 2) **Relación familia-escuela:** Involucra a las familias en el proceso educativo a través de actividades deportivas, promoviendo una relación de confianza y apoyo mutuo.

3) **Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS):** Integra la sostenibilidad ambiental en las actividades, promoviendo hábitos saludables y responsabilidad hacia el medio ambiente.

Esta programación va más allá de la enseñanza de habilidades físicas, contribuyendo al desarrollo integral de los alumnos como personas competentes comprometidas y responsables.

## 11. CONCLUSIONES

Tras 5 años de doble grado cursando Magisterio y Ciencias del deporte, es un placer poder culminar exponiendo en estos trabajos mis conocimientos que están empapados por el amor al deporte y a la educación, por ello me alegra haber creado esta programación de educación física. También, disfruto viendo que la educación va cambiando para bien ya que esto permite que los alumnos no solo aprendan contenidos sino que también desarrollen sus competencias, las cuáles serán sus herramientas a lo largo de la vida, y como deberán seguir desarrollándolas, he pretendido que al llevar a cabo esta programación, puedan salir preparados para las siguientes etapas y no solo llegar al perfil de salida preparados, sino además, hacer crecer en ellos las semillas de los valores que ayudan a que la sociedad se desarrolle, como el respeto, el cuidado y la empatía. Deseo que todos los alumnos puedan sentirse los protagonistas y que cada uno explote su potencial y pueda encontrar en cada situación, la oportunidad de brillar y ser feliz.

## 12. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

García-Varcácel, A., & Basilotta Gómez-Pablos, V. (2017). Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP):

evaluación desde la perspectiva de alumnos de Educación Primaria. *Revista de Investigación Educativa*(35(1)), 113–131. <https://doi.org/https://doi.org/10.6018/rie.35.1.246811>

Escamilla-González, A. (2015). *Proyectos para desarrollar inteligencias múltiples y competencias clave*. Grao. [https://doi.org/ISBN 978-84-9980-633-4](https://doi.org/ISBN%20978-84-9980-633-4)

Medina Rebollo, D., & de-Guevara Moreno, L. L. (2023). Hacia una Educación basada en las evidencias de la investigación y el desarrollo sostenible . *Dykinson.*, 165-173.

OMS, O. M. (5 de octubre de 2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. *Ginebra: Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Pinilla Arbex, J. (2020). *Diseño universal para el aprendizaje en Educación Física*. Editorial Inclusión.

Ramírez-Díaz, J. (2020). El enfoque por competencias y su relevancia en la actualidad:

Consideraciones desde la orientación ocupacional en contextos educativos. *Revista Electrónica Educare (Educare Electronic Journal)*, 24, 1-15. <https://doi.org/> EISSN: 1409-4258

Vidiella, A. Z., & Arnau, L. (2014). *Métodos para la enseñanza de las competencias*. Grao. <https://doi.org/978-84-9980-545-0>

### 13. ANEXOS

#### Anexo 1: Calendario escolar 2023/2024

## Calendario escolar 2023 – 2024

Cuadro síntesis informativo

SEPTIEMBRE 2023						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OCTUBRE 2023						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVIEMBRE 2023						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DICIEMBRE 2023						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ENERO 2024						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRERO 2024						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

MARZO 2024						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ABRIL 2024						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAYO 2024						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JUNIO 2024						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JULIO 2024						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

#### A efectos académicos:

- Inicio de periodo lectivo alumnado enseñanzas correspondientes.
- Día festivo/vacacional enseñanzas correspondientes.
- Otros días no lectivos enseñanzas que corresponden.
- Evaluación final ordinaria enseñanzas que correspondan.
- Repaso y actividades formativas enseñanzas que correspondan.
- Última día lectivo alumnado enseñanzas correspondientes.

Anexo 2: Tabla con la encuesta de evaluación al profesor.

<b>Indicador de Evaluación</b>	<b>Excelente</b>	<b>Bueno</b>	<b>Regular</b>	<b>Deficiente</b>	<b>Observaciones</b>
<b>Conocimiento del contenido</b>					
<b>Claridad en la explicación</b>					
<b>Capacidad para motivar</b>					
<b>Organización de la clase</b>					
<b>Apoyo y disponibilidad</b>					
<b>Retroalimentación y evaluación</b>					
<b>Adaptabilidad y flexibilidad</b>					
<b>Comunicación efectiva</b>					
<b>Fomento del trabajo en equipo</b>					
<b>Manejo de la disciplina</b>					

## 14. DESARROLLO DE LA SA 15

### **Desarrollo de la situación de aprendizaje 15: Atletismo (4º EP) 6 sesiones (50 min)**

La Situación de aprendizaje seleccionada para su desarrollo es la nº 15 y se denomina “Corre, salta y lanza con fuerza”, esta ha sido diseñada para llevarse a cabo en el curso académico de 2023/2024 en el colegio “Nuevo Equipo” de Madrid, en la clase de 4º de Primaria en la que hay 28 alumnos. Esta SA se desarrolla dentro de la programación didáctica que está enfocada en los deportes. Se promoverá la práctica de los mismos así como el desarrollo motriz eficiente en la vida cotidiana, buscando que el alumno adquiera hábitos de vida saludables y cumpla con las recomendaciones de la OMS (2020), Esta SA estará compuesta por 6 sesiones en las que se enseñarán y practicarán las distintas modalidades del atletismo así como se buscará fomentar la participación activa de los alumnos tanto individual como cooperativamente, enseñando que tan importante como saber competir con respeto es saber colaborar para obtener resultados, potenciando con ello valores como el respeto, la tolerancia y la empatía.

Contenido: Atletismo			
Trimestre	3°	N.º Sesiones	6
Situación de aprendizaje			El atletismo es un deporte muy completo que permite desarrollar gran cantidad de habilidades motrices gracias a la gran variedad de modalidades que hay dentro del deporte. Además, es un deporte que inspira respeto a los demás a la vez que motiva a superarse a uno mismo y siempre luchar por mejorar.
Competencias específicas	Competencias clave	Objetivos de etapa	Objetivos de la programación trabajados
La segunda competencia, la tercera y la cuarta.	CD, CPSAA, CE y CC.	A, B, D, K y M.	1, 3, 6 y 7
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer y practicar las modalidades del atletismo y promover su práctica en la vida cotidiana.</li> <li>• Aplicar adecuadamente las destrezas motrices para lograr los objetivos en las distintas modalidades del atletismo.</li> <li>• Analizar la técnica y los gestos motrices tanto propios como de los demás para poder realizar los movimientos de forma eficaz.</li> </ul>		
Contenidos	<p><b>B) Organización y gestión de la actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar.</li> <li>- Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto a las elecciones de los demás.</li> </ul> <p><b>C) Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad.)</li> <li>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</li> <li>- Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos (cambios de posición, movimientos de sus compañeros, percepción de móviles y sus trayectorias)</li> </ul>		
Metodología activa	Aprendizaje cooperativo, aprendizaje basado en retos y aprendizaje basado en proyectos.		
Interdisciplinariedad	Interdisciplinariedad con las asignaturas de inglés y TYR.		
Criterios de Evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación	
2.1	CPSAA5	30%	
2.3	CPSAA4	35%	
4.3	CC3	35%	

#### 14.1. Contextualización de la SA

Esta SA, está situada al final de la programación anual de forma estratégica, ya que trata sobre el atletismo y en ella se desarrollan la mayoría de las modalidades dentro de este deporte, las cuales requieren competencias muy diversas, para las cuales, tendrán gran transferencia todas las habilidades y competencias desarrolladas en las SA anteriores. Las principales modalidades conllevarán la carrera tanto de velocidad como de resistencia, así como por relevos, los lanzamientos de diferentes objetos y multitud de saltos.

Será una SA con mucha práctica, aunque al principio de cada sesión habrá una pequeña explicación teórica de la modalidad que van a realizar y sus contenidos más técnicos. También habrá espacios para la reflexión, las consultas, la investigación y la aportación de nuevas ideas.

No se buscará una especialización temprana en el deporte, sino que el descubra y conozca las distintas modalidades de forma algo general para que también puedan aplicar algunos de los descubrimientos en sus vidas cotidianas.

Respecto a la evaluación, se tendrá en cuenta la participación y en todas las sesiones, el docente mediante la observación directa dará refuerzos positivos al alumnado para que puedan mejorar. Pero principalmente serán comentarios positivos, estimulantes y motivadores. Se valorará mucho la autocrítica y se animará a que los alumnos se evalúen positivamente unos a otros, así como a sí mismos.

## 14.2. Metodología y recursos

En cada sesión se especificará la metodología empleada, así como el estilo de enseñanza que predomina en la misma.

Principalmente, sobresaldrán la metodología del aprendizaje cooperativo y el estilo de enseñanza de mando directo modificado ya que es una SA muy intensa por la cantidad de contenidos y modalidades que pretende desarrollar y si bien siempre habrá lugar para la libertad del alumno, así como su participación y posibilidad de consulta y dudas, se buscará poder explicar de forma práctica y eficiente para aprovechar el tiempo al máximo.

Los recursos también aparecerán desarrollados en cada sesión, pero principalmente serán:

Espacio de realización: Si bien se podría ir al polideportivo que tiene unas pistas de atletismo, para ahorrar tiempo, se realizarán la mayoría en el gimnasio o el patio.

Para presentar: Pizarra y proyector.

Recursos digitales: Tablets y relojes inteligentes con podómetro y pulsómetro.

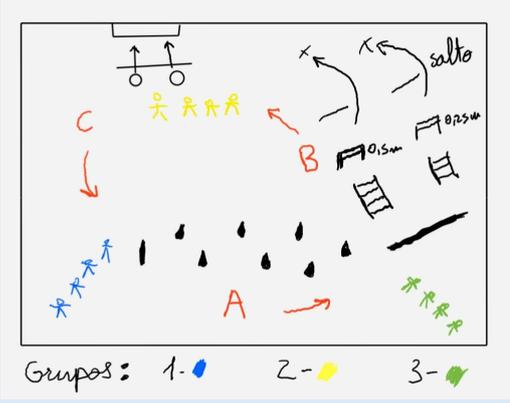
Recursos deportivos: Pelotas, aros, conos, petos, vallas preescolares, cuerdas, escaleras de velocidad, balones medicinales, frisbees, etc.

(En el caso específico de las vallas, todas serán preescolares y regulables en altura)

Recursos elaborados: Presentaciones con material audiovisual y fichas explicativas.

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

Introducción al Atletismo y sus modalidades					
<b>Sesión nº</b>	1	<b>Duración</b>	50´	<b>Fecha</b>	21/05/2024
<b>Lugar</b>	Gimnasio.		<b>Agrupación</b>	Por equipos.	
<b>Metodología</b>	Aprendizaje cooperativo (actividad 3) Metodología activa y participativa, que incluye charlas introductorias, demostraciones prácticas y juegos.				
<b>Objetivos</b>	1- Introducir las distintas modalidades de Atletismo 2- Despertar en el alumnado la curiosidad y el interés sobre el Atletismo para incentivar la práctica deportiva en la vida cotidiana. 3- Desarrollar en el alumnado las capacidades motrices propias del Atletismo.				
<b>Contenidos</b>	<b>B) Organización y gestión de la actividad física</b> - Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar. - Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto a las elecciones de los demás. <b>C) Resolución de problemas en situaciones motrices</b> - Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad.) - Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades. - Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos (cambios de posición, movimientos de sus compañeros, percepción de móviles y sus trayectorias, situaciones de colaboración y oposición).				
<b>Actividades</b>	<b>Tiempo</b>		<b>Recursos</b>		
1. Charla introductoria sobre las modalidades del atletismo con pizarra y material audiovisual sobre carreras, saltos y lanzamientos.	10´		<u>Para presentar:</u> - Pizarra y proyector.		
2. Juegos de relevos cortos para experimentar la competencia y la cooperación en la carrera.  Los alumnos formarán dos filas según la letra (A o B) que le diga el docente, cada fila estará en frente de un mini circuito que constará de unos aros en el suelo para hacer zigzag, unas mini vallas formadas por dos conos altos unidos por un palo horizontal que deberán saltar, y una pelota medicinal de 0,5kg que deberán lanzar mediante un lanzamiento de pecho contra la pared que tendrán enfrente.	10´		<u>Material deportivo:</u> - conos, vallas (conos+palo), aros, pelotas de goma y una pelota medicinal de 0,5 kg.		

<p>Cuando la pelota toca la pared ya puede salir el siguiente mientras el lanzador recoge la pelota y la deja en su sitio.</p>		<p><u>Recursos elaborados:</u></p>
<p>5. Se formarán 3 equipos y se le entregará a cada uno una ficha con una de las 3 modalidades. En esa ficha habrá información relevante sobre esa modalidad.</p> <p>Cada equipo estará en una esquina del gimnasio formando un triángulo entre los 3. En el espacio entre cada equipo, habrá pruebas propias de la modalidad que hay en la ficha del equipo que corresponda.</p> <p>Cada equipo debe salir de uno en uno al grupo de su derecha superando la prueba para obtener al menos un dato por vuelta para escribir en su ficha la información relevante de su modalidad.</p> <p>Finalmente, cada grupo expondrá su modalidad y los datos relevantes.</p> <p>Las pruebas serán:</p> <p>A) Carrera: hacer varios sprint en un zigzag marcado por conos.</p> <p>B) Saltos: escalera de velocidad, saltar una valla de 0,5m u otra de 0,25 más fácil y finalmente saltar lo más lejos posible pasando una cuerda en el suelo que marca la distancia.</p> <p>C) Lanzamientos: lanzar pelota de goma contra la pared 3 veces y cogiéndola en el aire tras el rebote. Tras cada vez debe aumentar la distancia dando un paso hacia atrás.</p>  <p>Grupos: 1- ● 2- ● 3- ●</p>	<p>15'</p>	<p>- Presentación sobre las distintas modalidades con material audiovisual.</p> <p>-Fichas impresas con información sobre las modalidades adaptadas.</p>
<p>4. Juego de lanzamientos: balón prisionero.</p>	<p>10'</p>	
<p>Vuelta a la calma: Conversación sobre cómo incorporar actividades de atletismo en la vida cotidiana.</p>	<p>5'</p>	

<b>Las carreras</b>					
<b>Sesión nº</b>	2	<b>Duración</b>	50´	<b>Fecha</b>	28/05/2024
<b>Lugar</b>	Patio gimnasio (según disponibilidad).		<b>Agrupación</b>	Gran grupo, parejas y equipos.	
<b>Metodología</b>	<p>Aprendizaje cooperativo (actividad 3)            ABP (actividad voluntaria para investigar en casa)            El estilo de enseñanza es mando directo modificado (Comunicación directa con oportunidad de que el alumno tome decisiones y participe libremente).</p>				
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- Despertar en el alumnado la curiosidad y el interés sobre la carrera para incentivar la práctica deportiva en la vida cotidiana.</li> <li>2- Desarrollar las capacidades motrices propias de la carrera.</li> <li>3- Emplear los recursos digitales para analizar los gestos técnicos del movimiento.</li> </ol>				
<b>Contenidos</b>	<p><b>B) Organización y gestión de la actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar.</li> <li>- Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto a las elecciones de los demás.</li> </ul> <p><b>C) Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad.)</li> <li>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</li> <li>- Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos (cambios de posición, movimientos de sus compañeros, percepción de móviles y sus trayectorias, situaciones de colaboración y oposición).</li> </ul>				
<b>Adaptación a la diversidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptación de las distancias y velocidades de las carreras según las habilidades individuales de los estudiantes.</li> <li>• Proporcionar opciones para ejercicios de baja intensidad para aquellos con menor resistencia física.</li> </ul>				
<b>Actividades</b>				<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
Introducción de las modalidades de carrera con material audiovisual: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carreras de fondo y medio fondo.</li> <li>• Carreras de relevos.</li> <li>• Carreras de obstáculos.</li> </ul> Explicación básica de cómo se realiza la técnica de salida y de cómo usar un reloj inteligente para medir los pasos y la frecuencia cardíaca.				15´	<u>Material deportivo:</u> - Conos, cronómetros y tablets para grabar y luego realizar el
<b>Calentamiento:</b>				7,5´	

<p>1. Calentamiento dinámico mediante el juego de “tulipán” en el que hay un pillador que debe tocar al resto que huyen y pueden estar en posición de “tulipán” con brazos y piernas abiertas. Pueden salvarse y continuar si alguien pasa por debajo (prepara para el gesto de técnica de salida en carrera).</p>		<p>análisis de la técnica. - Reloj inteligente (15)</p>
<p><u>Parte principal:</u> 2. Juego del pañuelo en el que todos deberán esperar en posición de salida realizando la técnica correctamente cuando digan su número para ir a coger el pañuelo. También pueden salir por parejas si el profesor dice varios números. Se realizará con dos equipos que estarán uno enfrente del otro. - Ventajas: tiempo de reacción, explosividad, trabajo en equipo.</p>	7,5´	<p><u>Recursos elaborados:</u> - Presentación sobre las modalidades de carrera con material audiovisual.</p>
<p>3. Breve explicación sobre la técnica de pisada en carrera para que por parejas la practiquen recorriendo a un ritmo lento un pequeño recorrido. Mientras uno corre, su compañero le graba y luego comprueban juntos si en las pisadas, el primer apoyo era el metatarso o el talón, dándose feedback para evitar pisar con el talón al correr. También se le entregará a cada pareja un reloj inteligente para que el que corre pueda experimentar con él y ver sus datos.</p>	10´	<p>- Videos de demostración de carreras para análisis técnico posterior.</p>
<p><u>Vuelta a la calma:</u> 4. Formarán un círculo sentados junto al profesor y comentarán lo que han observado, analizado y mejorado en la sesión.</p>	5´	
<p>5. Como tarea opcional, podrán investigar en su tiempo libre por qué motivos no se debe pisar primero con el talón al correr. Si alguno lo hace, podrá exponerlo en la siguiente clase.</p>	-	

Los Saltos					
<b>Sesión nº</b>	3	<b>Duración</b>	50´	<b>Fecha</b>	04/06/2024
<b>Lugar</b>	Patio o en el gimnasio (según disponibilidad).		<b>Agrupación</b>	Pequeño grupo (trío) (actividad 2) Gran grupo (actividad 3 y 4)	
<b>Metodología</b>	Aprendizaje cooperativo (calentamiento) y aprendizaje basado en retos en la actividad 3 y en la 4. El estilo de enseñanza es mando directo modificado (Comunicación directa con oportunidad de que el alumno tome decisiones y participe libremente).				
<b>Objetivos</b>	1- Despertar en el alumnado la curiosidad y el interés sobre los saltos para incentivar la práctica deportiva en la vida cotidiana. 2- Desarrollar las capacidades motrices propias de los saltos.				
<b>Contenidos</b>	<b>B) Organización y gestión de la actividad física</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar.</li> <li>- Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto a las elecciones de los demás.</li> </ul> <b>C) Resolución de problemas en situaciones motrices</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad.)</li> <li>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</li> <li>- Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos (cambios de posición, movimientos de sus compañeros, percepción de móviles y sus trayectorias, situaciones de colaboración y oposición).</li> </ul>				
<b>Adaptación a la diversidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptación de la altura y la dificultad de los obstáculos de salto según las habilidades individuales de los estudiantes.</li> <li>• Proporcionar opciones de ejercicios de menor impacto para aquellos con limitaciones físicas.</li> </ul>				
<b>Actividades</b>			<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>	
1. Breve exposición con apoyo audiovisual (Presentación con videos) sobre los tipos de salto que hay en atletismo. (También se dejarán 5´ para que los alumnos expongan la tarea voluntaria de la sesión anterior, si no lo hubiera hecho nadie, el profesor dirá las razones de correr con esa técnica)			10´	<u>Material deportivo:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vallas de diferentes alturas (preescolares)</li> <li>- Aros</li> <li>- Escaleras de velocidad</li> <li>- Colchoneta grande</li> <li>- Cronómetro</li> <li>- Tablet (grabar videos)</li> </ul>	
<u>Calentamiento:</u> 2. Ejercicios de movilidad, estiramiento y fortalecimiento específicos para los músculos utilizados en saltos en que se irán por tríos con una fotocopia por cada trío con estos ejercicios, se dividirán la explicación y dirección de los mismos de forma equitativa, dándose feedbacks unos a			5´		

otros o explicando los beneficios de ese ejercicio de movilidad para saltar.		<u>Recursos elaborados:</u> 1- Guía de ejercicios de estiramiento y fortalecimiento para prepararse para saltos impresa (10 en total). 2- Videos de demostración de saltos para análisis técnico posterior.
<u>Parte principal:</u> 3. Juego del canguro en el que todos irán desplazándose libremente por el espacio, el cual estará lleno de obstáculos entre los que destacarán aros de diferentes tamaños y colores. El profesor irá diciendo cosas como: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Canguros saltando todos los objetos rojos.</li> <li>- Canguros saltando dentro de los aros grandes.</li> <li>- Canguros saltando a las colchonetas...</li> </ul>	10'	
4. Circuito para practicar saltos: Se pondrán vallas preescolares con diferentes alturas y aros sobre los que tendrán que ir saltando de uno a otro a lo largo del circuito, también se utilizarán bancos para que hagan saltos laterales. Finalmente, realizarán un pequeño sprint que terminarán en un salto desde un sitio señalado a una colchoneta grande (Salto de longitud)  Tras cada vuelta el profesor irá aumentando progresivamente la dificultad, colocando las vallas más altas, aumentando la distancia entre las escaleras de velocidad y marcando puntos de salto más lejanos en la colchoneta. Aun así, siempre dejará opciones de diferente dificultad y los alumnos podrán elegir los obstáculos.  El profesor grabará los saltos de longitud e irá dando comentarios y explicaciones de mejora a lo largo de la actividad de forma individual enseñándoles sus videos a cámara lenta. Además, a lo largo de la sesión, el profesor irá rellenando una lista de control para evaluar el nivel inicial de cada alumno.	15'	
<u>Vuelta a la calma:</u> Sesión de análisis de video para observar y discutir la técnica de saltos de atletas profesionales.	5'	

Lanzamientos					
<b>Sesión nº</b>	4	Dura ción	50´	<b>Fecha</b>	11/06/2024
<b>Lugar</b>	Gimnasio		<b>Agrupación</b>	Por dos grandes grupos (calentamiento) y pequeños grupos en el circuito.	
<b>Metodología</b>	<p>Aprendizaje cooperativo en el circuito donde se harán comentarios positivos unos a otros.</p> <p>El estilo de enseñanza es mando directo modificado (Comunicación directa con oportunidad de que el alumno tome decisiones y participe libremente).</p>				
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenciar el desarrollo motriz mediante diferentes tipos de saltos.</li> <li>- Desarrollar el pensamiento crítico a la hora de analizar la propia técnica y la de los demás.</li> <li>- Desarrollar hábitos de vida saludables y conocimiento sobre el deporte.</li> </ul>				
<b>Contenidos</b>	<p><b>B) Organización y gestión de la actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar.</li> <li>- Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto a las elecciones de los demás.</li> </ul> <p><b>C) Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad.)</li> <li>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</li> <li>- Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos (cambios de posición, movimientos de sus compañeros, percepción de móviles y sus trayectorias, situaciones de colaboración y oposición).</li> </ul>				
<b>Adaptación a la diversidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptación de los implementos de lanzamiento según las habilidades individuales de los estudiantes.</li> <li>• Proporcionar opciones de lanzamientos desde diferentes posiciones para aquellos con limitaciones físicas.</li> </ul>				
<b>Actividades</b>			<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>	
<u>Introducción:</u> 1. Charla interactiva con videos: Iniciar con una breve presentación que incluya videos atractivos sobre los lanzamientos en atletismo (jabalina, disco, martillo, y peso), destacando atletas jóvenes e inspiradores. Plantear preguntas sobre lo que ven, haciendo énfasis en los gestos técnicos.			10´	<u>Material deportivo:</u> - Conos, aros y cuerdas. - Pelotas de diferentes tamaños (pequeñas, medianas y grandes) - frisbees de caucho, -	
<u>Calentamiento:</u> 2. Juego que consiste en dividir la clase en dos grupos, uno a cada lado del campo con una línea central, se esparcen multitud de pelotas y objetos de material blando y a la señal los alumnos de cada lado deben lanzar			10´		

<p>continuamente objetos hacia el otro lado tratando de imitar las técnicas vistas en los videos y explicaciones anteriores. A la señal todos dejan de lanzar cosas y se hace recuento de cuántos objetos hay en cada lado, el equipo con menos gana esa ronda.</p>		<p>balones medicinales (0,5, 1 y 2 kg), - palos de caucho o churros de piscina naranjas, amarillos y azules. - Cubos de basura limpios: amarillo, naranja y azul.</p>
<p><u>Parte Principal:</u> Realizar un circuito con estaciones que representen diferentes desafíos de lanzamiento introduciendo alguna tematización en ellas para hacerlas atractivas y que permitan aprender aspectos como el reciclaje. Para ello, les dará una breve explicación sobre reciclaje.</p> <p>En todas ellas, los alumnos realizarán una fila para realizar el ejercicio de uno en uno mientras el resto deben analizar y hacer comentarios de mejora. Las estaciones tendrán rotaciones cada 6' y serán las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jabalina con varas ligeras de colores y una foto del material que representa: Apuntar a blancos temáticos (cubos de reciclaje de color azul, naranja y amarillo repartidos a diferentes distancias), que será donde deben lanzar las varas, esto lo llevarán a cabo mediante la técnica básica de lanzamiento de jabalina teniendo un pequeño recorrido para que den los 5 pasos antes de lanzar.</li> <li>- Disco con frisbees con fotos de diferentes materiales: Los alumnos tendrán a diferentes distancias en frente de ellos unos aros de color naranja, amarillo, azul y verde. También tendrán frisbees con fotos pegadas de objetos y materiales diversos para reciclarlos. Tendrán que decidir entre todos y clasificar los frisbees según la foto y luego lanzarlos hasta que cada uno esté en su correspondiente aro. Lanzarán desde una distancia establecida y en orden para que todos participen por igual, pero cuando el profesor diga 1 minuto, podrán lanzar desde donde quieran libremente. Luego mostrarán al docente lo que han hecho y le explicarán por qué los han lanzado a cada color.</li> <li>- Lanzamiento de peso con balones medicinales de 0,5, 1 o 2 kg de tamaño medio los cuales deberán lanzar para superar las distancias en que estarán marcadas con cuerdas en el suelo. Los lanzamientos deberán hacerlos enfocados en la técnica de empuje y la postura. Cada alumno podrá elegir el peso que lanza y tratará de superarse en distancia y peso en los intentos. Cada balón</li> </ul>	<p>25'</p>	<p><u>Recursos elaborados:</u> 1- Presentación explicativa sobre los tipos de lanzamientos y la técnica de cada uno, incluyendo videos de demostración. 2- Fotografías de diferentes materiales para reciclar y de diferentes problemas para lanzar lejos.</p>

tendrá una pegatina con un tipo de problema como la ansiedad, el estrés, el rencor...		
- Lanzamiento de martillo con cuerdas y bolsas ligeras: Soltar los problemas lanzando bolsas atadas a cuerdas dentro de un área delimitada por conos o aros, practicando el giro y lanzamiento.		
<u>Vuelta a la Calma:</u> Conversación de cierre: Formar un círculo para compartir qué aprendieron sobre los lanzamientos y cómo se sintieron durante la sesión. Resaltar la importancia del esfuerzo personal y del apoyo mutuo.	5'	

<b>Carreras de obstáculos</b>					
<b>Sesión nº</b>	5	<b>Duración</b>	50'	<b>Fecha</b>	18/06/24
<b>Lugar</b>	Patio o en el gimnasio (según disponibilidad).			<b>Agrupación</b>	Gran grupo y equipos.
<b>Metodología</b>	Aprendizaje cooperativo (actividad 2 y 3) El estilo de enseñanza es mando directo modificado (Comunicación directa con oportunidad de que el alumno tome decisiones y participe libremente).				
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenciar el desarrollo motriz mediante diferentes tipos de saltos.</li> <li>- Desarrollar el pensamiento crítico a la hora de analizar la propia técnica y la de los demás.</li> <li>- Desarrollar hábitos de vida saludables y conocimiento sobre el deporte.</li> </ul>				
<b>Contenidos</b>	<p><b>B) Organización y gestión de la actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar.</li> <li>- Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto a las elecciones de los demás.</li> </ul> <p><b>C) Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad.)</li> <li>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</li> <li>- Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos (cambios de posición, movimientos de sus compañeros, percepción de móviles y sus trayectorias, situaciones de colaboración y oposición).</li> </ul>				

<b>Adaptación a la diversidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptación de la altura y la dificultad de los obstáculos según las habilidades individuales de los estudiantes.</li> <li>• Proporcionar opciones de carreras de obstáculos más cortas para aquellos con menor resistencia física.</li> </ul>	
<b>Actividades</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
<u>Introducción:</u> Explicación técnica de salto de vallas mediante visualización de videos y exposición práctica por parte del docente.	5'	<u>Material deportivo:</u> Vallas (preescolares), conos, colchonetas y cronómetros.  <u>Recursos elaborados:</u> Presentación sobre la modalidad con material audiovisual y ficha explicativa con la técnica de salto (x6).
<u>Calentamiento:</u> Iniciar con movilidad articular, seguida de estiramientos dinámicos como balanceos de piernas y brazos. Continuar con un trote suave y ejercicios de alta intensidad para activar el sistema cardiovascular. Finalizar con saltos suaves y ejercicios de equilibrio para preparar el cuerpo específicamente para la sesión.	5'	
<u>Parte Principal:</u> 1-Circuito de obstáculos con zonas que incluyen desafíos de agilidad, equilibrio y salto. En este circuito comenzarán saltando un banco con saltos laterales, continuarán con unos conos en zigzag, una escalera de velocidad y a continuación habrá 3 vallas seguidas con una altura baja (0,4 m) las cuales deberán saltar seguidas si es posible sin detenerse. (Además, se pondrá otra variante del circuito más sencillo donde se colocarán unas vallas más bajas para que los alumnos elijan si prefieren este otra variante)	10'	
2-A continuación, realizarán el mismo circuito por equipos saliendo con relevos que se darán chocando la mano al siguiente de la fila. En este caso, el docente creará otro circuito idéntico al anterior, pero lo pondrá separado del primero para evitar caídas. - Variante para evitar la competitividad y fomentar la cooperación: En este caso serán un solo equipo todos y el docente cronometrará el tiempo que tardan en terminar una vuelta todo el equipo mediante los relevos. Luego les retará a superar la marca del equipo. Además, les valorará positivamente en una hoja de observación las conductas, motivándoles a dar ánimos a sus compañeros y pudiendo suponer esto, puntos positivos en el apartado actitudinal de la nota final de la asignatura.	10'	
3-Se pondrán en grupos de 5 y cada uno tendrá a su disposición un espacio del gimnasio con una valla, una ficha explicativa de la técnica de salto de obstáculos y una tablet. Deberán realizar cada uno 5 veces el salto de valla mientras	20'	

<p>el resto observan y graban. Finalmente escogerán el mejor video de cada uno de los 5 alumnos debatiendo porqué es el mejor y hablando de la técnica o los fallos. Luego se reunirá toda la clase y se mostrarán los videos con el proyector. Estos videos se los entregarán al docente para evaluarlos. En la ficha podrán añadir observaciones sobre cada compañero y su técnica. Estas observaciones serán siempre tenidas en cuenta positivamente al evaluar los fallos.</p>		
<p><u>Vuelta a la calma:</u> Entre todos visualizaran los videos analizándolos y dando refuerzos positivos de mejora.</p>	5'	

Día del deporte			
<b>Sesión nº</b>	6	<b>Fecha</b>	25/06/2024
<b>Lugar</b>	Polideportivo de La Concepción (Madrid)	<b>Agrupación</b>	Gran grupo
<b>Resumen del evento</b>	<p>Se realizará un evento en el polideportivo cercano en el que participarán otros colegios y cuyo organizador será una ONG. Asistirán todos los alumnos de la clase de 4º, pero la participación será libre. También estarán invitados los padres. Este día los alumnos no tendrán otras clases por lo que se pedirán los permisos pertinentes con tiempo en el centro. La organización general la realizará la ONG, pero las pruebas las prepararán entre los docentes de Educación física (EF) de cada centro y estas estarán relacionadas con las modalidades del atletismo (las cuales han practicado los alumnos durante toda la SA 15).</p>		
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- Promover el desarrollo motriz mediante el atletismo.</li> <li>2- Desarrollar la cultura del respeto y los valores positivos del deporte.</li> <li>3- Fomentar un estilo de vida saludable.</li> </ol>		
<b>Contenidos</b>	<p><b>B) Organización y gestión de la actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar.</li> <li>- Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto a las elecciones de los demás.</li> </ul> <p><b>C) Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad.)</li> <li>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</li> </ul>		

	- Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos (cambios de posición, movimientos de sus compañeros, percepción de móviles y sus trayectorias, situaciones de colaboración y oposición).		
<b>Adaptación a la diversidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El polideportivo cuenta con facilidades en lo que se refiere a la accesibilidad, igualmente de ser necesario, se avisará al polideportivo para que esté preparado.</li> <li>Puede participar cualquier alumno y en ningún caso se penalizará la posición o si finaliza la prueba, en todo caso se reconocerá el valor de intentarlo y se premiará la participación.</li> </ul>		
<b>Desarrollo y descripción de la jornada</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
El desarrollo de la jornada está descrita en la tabla 1 que se adjunta a continuación de esta tabla.			
1. Los alumnos van andando al polideportivo “La Concepción”		30´	<u>Recursos materiales:</u> El día del evento ya estará todo preparado en el polideportivo.  <u>Recursos elaborados</u> ⋮ - Encuesta al docente - Ficha para evaluar.
2. La competición será de 9h a 13:30h, mientras, se les entregará una ficha a los alumnos la cual deberán rellenar libremente a lo largo de la jornada mientras observan el evento y a los participantes. En esta herramienta de evaluación, deberán evaluar una situación, un deportista, un gesto técnico o algo que más le llame la atención durante el evento, contestando a las preguntas que serán dirigidas pero abiertas. También, durante el evento, el docente les impulsará a animar a los participantes y a dar feedbacks positivos a todos, sobre todo a los que se muestren desanimados o les esté costando la prueba.		4h 30´	
3. Vuelta al colegio		30´	
4. Ya en el gimnasio, los alumnos entregarán al docente las listas de control que han realizado y el docente les entrega la encuesta de satisfacción del profesor para que la realicen y se la devuelvan rellena.		30´	

### Programación para la organización del evento “El día del deporte”

<b>Objetivos</b>	1- Promover el desarrollo motriz mediante el atletismo. 2- Desarrollar la cultura del respeto y los valores positivos. 3- Fomentar un estilo de vida saludable.
<b>Lema</b>	“Corremos por una causa justa”
<b>Organización</b>	ONG “Médicos sin fronteras”

<b>Actividades</b>	<p>Se realizará una gran celebración con competiciones de atletismo en los distintos niveles de edad variando la distancia a recorrer y las modalidades, ya que no solo se competirá en carrera de larga distancia, sino también en corta, media, saltos, obstáculos, lanzamientos... Para la realización, se invitarán a distintos colegios, así como a las familias de los participantes, y se realizará la solicitud de alquiler/cesión de la pista de atletismo del polideportivo cercano al centro.</p> <p>Una vez el polideportivo conceda la pista para el día indicado, se compartirá la invitación con el resto de los centros. A partir de ahí, en el centro, los docentes de educación física comenzarán a preparar a los alumnos para las distintas modalidades de atletismo, adaptando las situaciones de aprendizaje para las distintas edades.</p> <p>Por supuesto, la preparación será obligatoria por ser una situación de aprendizaje de E.F, pero no será obligatorio competir. Eso sí, todos, y sobre todo los que no compitan deberán aportar animando a sus compañeros, tanto a los que quedan mejor como a los que quedan peor (especialmente a estos últimos).</p>
<b>Responsables</b>	<p>Docentes de E.F. y tutores de cada curso: Irán con su clase para organizarla mejor. Los de E.F organizarán las pruebas.</p> <p>ONG: Se encarga de preparar los decorados, la publicidad y colaborarán en general para la organización.</p>
<b>Evaluación</b>	<p>Se incluirá dentro de la situación de aprendizaje nº 15 en Educación física, evaluando no los resultados, sino la implicación y el comportamiento positivo y deportivo.</p> <p>También, se evaluarán las competencias y los saberes de los alumnos mediante una ficha que deberán rellenar los alumnos.</p> <p>Por último, los alumnos evaluarán al docente mediante una encuesta de satisfacción.</p>
<b>Otros aspectos relevantes</b>	<p>La participación en las pruebas será voluntaria, aunque la asistencia al evento sea obligatoria.</p> <p>Los interesados en competir rellenarán un formulario por clase y se lo entregarán a los docentes de E.F que, a su vez junto con la ONG, se organizarán comunicándose entre los distintos colegios y docentes para tener la información sobre la organización sobre asientos, horarios...</p> <p>Se dará un diploma a todos los que participen en las competiciones y premios especiales para los 3 primeros en cada competición y categoría. De los premios se encargará la propia ONG, así como de los diplomas.</p> <p>La pista de atletismo estará reservada de 9h a 13:30h. Los alumnos irán caminando por estar cerca del polideportivo, pero a los que vayan desde otros centros, se les pagará desde la ONG en colaboración con los centros un autobús o en el caso de que sea posible, el transporte público.</p> <p>Sobre los alumnos con necesidades educativas especiales, el polideportivo está habilitado para la accesibilidad, de todas formas, se comunicará al polideportivo los alumnos de cada clase que tienen alguna necesidad especial para que se preparen las adaptaciones necesarias</p>

Tabla 1. Día del deporte

#### 14.4. Evaluación

Criterios de Evaluación	Vinculación con los descriptores operativos de las competencias clave	Porcentaje de calificación
2.1	CPSAA5	30%
2.3	CPSAA4	35%
4.3	CC3	35%

A continuación, se describen las herramientas de evaluación que se emplearán durante esta SA en las diferentes sesiones y actividades tanto al inicio de la SA, como durante la misma. También, los alumnos las utilizarán para evaluar a otros, incluyendo al propio docente.

Sesión nº	Descripción de herramientas de evaluación
<b>1. Introducción al atletismo y sus modalidades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observación directa durante las actividades.</li> <li>- Registro de participación y comprensión en la charla introductoria en el cuaderno del profesor.</li> <li>- Explicación verbal durante la ejecución de las acciones motrices en los juegos y actividades.</li> </ul>
<b>2. Las carreras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lista de control para evaluar la aplicación de la técnica de carrera en la actividad 3.</li> <li>- Observación directa de la participación y la cooperación durante las actividades. En especial el docente tomará notas en su cuaderno sobre los que participan en los feedbacks que se dan las parejas mutuamente durante la actividad 3 y los comentarios en grupo tras haber analizado la técnica en los videos grabados con su compañero.</li> </ul>
<b>3. Los saltos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lista de control para evaluar el desarrollo motriz en las actividades de la parte principal. Esta lista de control no tendrá peso en la nota, pero sí servirá para la evaluación al final, para tener en cuenta el nivel del que partía cada alumno.</li> <li>- Observación directa de la atención a las explicaciones, la participación y la cooperación durante las actividades.</li> </ul>
<b>4. Lanzamientos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lista de control para evaluar la técnica de lanzamiento (postura, trayectoria, fuerza aplicada).</li> <li>- Observación directa de la participación y la colaboración durante las actividades.</li> </ul>

<b>5. Carreras de obstáculos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Registro de tiempos en las carreras de obstáculos para informar a los alumnos.</li> <li>- Observación directa de la colaboración y la estrategia durante los juegos de relevos para dar feedbacks en el momento.</li> <li>- Lista de control para evaluar el trabajo en equipo y la participación en la actividad 3. Esta se tendrá en cuenta al evaluar los videos, en los que se evaluará la técnica para dar explicaciones constructivas a los alumnos.</li> </ul>
<b>6. Día del deporte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se tomará nota de la asistencia en el cuaderno del profesor y también se les indicará a los alumnos que tanto su comportamiento como su compañerismo se tendrán en cuenta en la nota, invitándoles a motivar a los participantes y en especial a sus compañeros, animándolos sobre todo si pierden o se sienten mal, tratando de dar refuerzos positivos.</li> <li>- El docente evaluará los conocimientos técnicos y la implicación en las modalidades del atletismo recogiendo las listas de control que ha realizado el alumnado para evaluar a al menos un corredor o una situación que les haya llamado la atención, en ellas además habrá espacio para las observaciones para que incluyan detalles.</li> </ul>

*Tabla 2. Descripción de las herramientas de evaluación.*

#### 14.5. Adaptaciones a la diversidad

Sesiones	Adaptaciones a la diversidad:	Adaptaciones según el DUA:
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar opciones para participar en actividades de menor intensidad para aquellos con menos resistencia física.</li> <li>- Facilidades de lectura para alumno con dislexia: tipo de letra, negrita en palabras clave, resaltado e interlineado mayor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ofrecer información en diferentes formatos (visual, auditivo, escrito) para abordar las diferentes necesidades de aprendizaje.</li> <li>- Promover la participación activa de los estudiantes al ofrecer actividades grupales e individuales.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptación de las distancias y velocidades de las carreras según las habilidades individuales de los estudiantes.</li> <li>- Estructura clara y predecible, instrucciones breves y rutinas consistentes para alumno con TDH. División de tareas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar variedad de actividades de aprendizaje.</li> <li>- Incorporar actividades de reflexión y discusión para</li> </ul>

	en segmentos cortos, pausas frecuentes, refuerzos positivos y apoyos visuales.	promover la participación de todos los estudiantes.
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptación de la altura y la dificultad de los obstáculos de salto según las habilidades individuales de los estudiantes.</li> <li>- Proporcionar opciones de ejercicios de menor impacto para aquellos con limitaciones físicas.</li> <li>- Facilidades de lectura para el alumno con dislexia: tipo de letra, negrita en palabras clave, interlineado mayor y canales multisensoriales en las explicaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Usar variedad de materiales y actividades con diferentes retos y niveles de aprendizaje</li> <li>- Fomentar la participación activa y la colaboración entre los estudiantes mediante actividades de trabajo en equipo y de compartir refuerzos positivos.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptación de los materiales de lanzamiento, sus pesos y las distancias según las habilidades individuales de los estudiantes.</li> <li>- Explicar la sesión de forma clara mediante instrucciones breves, asegurando que el alumno con TDH ha comprendido antes de iniciar cada actividad.</li> <li>- División de tareas en segmentos cortos, pausas frecuentes, refuerzos positivos y apoyos visuales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ofrecer opciones de actividades que permitan a los estudiantes demostrar su comprensión de diferentes maneras (práctica, visualización, explicación verbal).</li> <li>- Fomentar la participación y la colaboración mediante actividades de trabajo en equipo y refuerzos positivos.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptación de la altura y la dificultad de los obstáculos según las habilidades individuales de los estudiantes.</li> <li>- Proporcionar opciones de carreras de obstáculos más cortas para aquellos con menor resistencia física.</li> <li>- Facilidades de lectura para alumno con dislexia: tipo de letra, negrita en palabras clave, interlineado mayor y canales multisensoriales para explicaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar una variedad de desafíos y estaciones para que los alumnos experimenten diferentes situaciones de aprendizaje.</li> <li>- Fomentar la participación activa y la colaboración mediante actividades de trabajo en equipo y refuerzos positivos.</li> </ul>

*Tabla 3. Adaptaciones a la diversidad.*

## 14.6. Recursos elaborados para la SA 15

1- Lista de control para evaluar los saltos y el nivel inicial del alumnado en las actividades de la parte principal de la sesión 5:

Video de salto de obstáculos	Nombre:		Fecha:	
	1-2.5	2.5-5	5-7.5	7.5-10
<b>Técnica de salto</b>	No la tiene en cuenta.	Realiza algún aspecto técnico.	Realiza al menos 2 o 3 gestos técnicos de los explicados.	Realiza la acción motriz de forma técnica en cada una de las fases de la misma.
<b>Supera el obstáculo</b>	No, y tampoco lo intenta 5 veces.	No, pero lo intenta al menos 5 veces.	Sí, aunque sin tener en cuenta la técnica.	Sí, y con una técnica correcta.
<b>Participa activamente</b>	No, además, supone un obstáculo para el resto.	No	Sí	Sí, además ayuda a los compañeros.
<b>Reconoce los fallos en las observaciones de la ficha</b>	no	Sí, pero no coincide con el video.	Sí, y coincide con el video.	Sí, de forma amplia y clara con lo que se ve en el video.

2- Ficha para que los alumnos rellenen en el día del deporte:

Ficha de evaluación	Nombre:	Fecha:
<b>Evento o actividad</b>	¿Qué evento o actividad observaste que te llamó la atención?	¿Qué aprendiste de esto?
<b>Deportista o equipo</b>	Describe a un deportista o equipo que te haya inspirado o interesado.	¿Por qué te parece importante o inspirador?
<b>Gesto técnico</b>	Señala algún gesto técnico (como un salto, lanzamiento, etc.) que te haya parecido interesante.	¿Cómo crees que este gesto técnico ayuda en el deporte?
<b>Actitud o comportamiento</b>	Observa y describe la actitud o comportamiento de los participantes. ¿Hubo algún gesto de fair play o respeto que destacar?	¿Qué valor o enseñanza puedes extraer de esa actitud?

## 14.7 Conclusiones sobre el desarrollo de la SA 15

Al realizar el desarrollo de esta SA, en ningún momento han dejado de venir a mi mente nuevas ideas sobre las actividades, y por lo que a menudo he vuelto a cambiarlas y mejorarlas, y mientras las desarrollada, me imaginaba a los alumnos realizándolas emocionados y disfrutando, tratando de superarse sin miedo a fallar. Una de las grandes prioridades era que los alumnos disfrutarán de bastante tiempo motriz, y que a su vez pudieran despertar su interés por este apasionante deporte del atletismo, y dado que en mi opinión y como dice la OMS (2020) dos horas de actividad física a la semana no son suficientes, pretendo que el alumnado aprenda juegos y actividades muy variados para que puedan realizarlas en su tiempo libre, en los recreos... También he querido que experimenten el deporte de forma lo más real posible, lo cual creo que pueden llegar a vivir de primera mano en el día del deporte. Pero todo esto sin olvidar la importancia del trabajo en equipo y el apoyo tanto tanto a rivales como a compañeros, lo cual crea en ellos el verdadero espíritu deportivo, ese que hace olvidarse de los problemas y simplemente disfrutar y esforzarse por superarse a uno mismo explotando todo el potencial que cada persona lleva dentro.

## 14.8. Bibliografía y Webgrafía específica

- García-Varcácel, A., & Basilotta Gómez-Pablos, V. (2017). Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP): evaluación desde la perspectiva de alumnos de Educación Primaria. *Revista de Investigación Educativa*(35(1)), 113–131. <https://doi.org/https://doi.org/10.6018/rie.35.1.246811>
- Escamilla-González, A. (2015). *Proyectos para desarrollar inteligencias múltiples y competencias clave*. Grao. [https://doi.org/ISBN 978-84-9980-633-4](https://doi.org/ISBN%20978-84-9980-633-4)
- Medina Rebollo, D., & de-Guevara Moreno, L. L. (2023). Hacia una Educación basada en las evidencias de la investigación y el desarrollo sostenible . *Dykinson.*, 165-173.
- OMS, O. M. (5 de octubre de 2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. *Ginebra: Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pinilla Arbex, J. (2020). *Diseño universal para el aprendizaje en Educación Física*. Editorial Inclusión.
- Ramírez-Díaz, J. (2020). El enfoque por competencias y su relevancia en la actualidad: Consideraciones desde la orientación ocupacional en contextos educativos. *Revista Electrónica Educare (Educare Electronic Journal)*, 24, 1-15. <https://doi.org/> EISSN: 1409-4258
- Vidiella, A. Z., & Arnau, L. (2014). *Métodos para la enseñanza de las competencias*. Grao. <https://doi.org/978-84-9980-545-0>