



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA
ICAI ICADE CIHS

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Doble grado de CAFYDE y Educación Primaria

**Programación Didáctica dirigida a 4º de
Educación Primaria**

Educación Física

Sonsoles Borderías Villalón
Director: Guillermo Sánchez

Curso: 2024-2025
Fecha: 7 de abril de 2025

Índice

1. Resumen	5
2. Introducción	7
3. Fundamentación teórico-normativa de la programación	10
4. Contextualización	14
4.1 Ubicación del centro	14
4.2 Tipología del centro y niveles de enseñanza	14
4.3 Comunidad educativa	14
4.4 Perfil del alumnado.....	15
4.5 Horario general.....	17
4.6 Descripción física del centro	17
5. Objetivos	17
5.1 Objetivos de etapa de la programación.....	17
5.2 Objetivos de la programación	18
5.2.1 Objetivo general	18
5.2.2 Objetivos específicos	18
6. Competencias	20
6.1 Competencias clave y descriptores operativos	20
6.2 Competencias específicas	24
7. Contenidos	25
7.1. Criterios de temporalización	26
7.2. Contenidos de la programación y distribución de situaciones de aprendizaje.....	29
7.3. Contenidos transversales	43
8. Metodología.....	43
8.1. Principios generales de intervención	44
8.2. Metodologías específicas	45
8.3. Técnicas de enseñanza	48
8.4. Actividades complementarias y salidas.....	49
8.5. Papel de las TIC.....	50
9. Evaluación	51
9.1. ¿Qué se va a evaluar?	52
9.2. ¿Cómo y quién va a evaluar?	53
9.3. ¿Cuándo se evalúa?	54
9.4. Criterios de evaluación	55
9.5. Evaluación extraordinaria y casos especiales	56

10.	Atención a las diferencias individuales del alumnado.....	57
11.	Contribución de la programación al desarrollo de otros planes.....	59
11.1.	Contribución de la programación al desarrollo de la lengua inglesa. 59	
11.2.	Contribución de la programación en el desarrollo de la convivencia y la ciudadanía.	59
11.3.	Contribución de la programación al desarrollo de las TIC y la Competencia Digital.....	60
11.4.	Contribución de la programación al desarrollo de otros planes: Plan de aprendizaje cooperativo.	61
12.	Conclusiones	62
13.	Bibliografía y webgrafía	64
14.	Anexos.....	66
14.1.	Desarrollo de la SA elegida.....	66
14.2.	Sesiones de la SA.....	70
14.3.	Evaluación de la SA	79
14.4.	Atención a las diferencias individuales del alumnado.....	81
14.5.	Conclusión y bibliografía.	82
14.6.	Recursos elaborados.	83

1. Resumen

Este documento expone una programación didáctica dirigida a 4º de Primaria, enmarcada dentro de la asignatura de Educación Física. La planificación se compone de 12 situaciones de aprendizaje, en las que se desarrollan los aspectos curriculares, metodológicos y didácticos esenciales.

Siguiendo la normativa educativa vigente, se definen los fundamentos legales que sustentan la planificación curricular. Para ello, se tienen en cuenta los objetivos generales de la etapa de primaria, así como las competencias específicas, los criterios de evaluación y las competencias clave que conforman el perfil de salida del alumnado.

Desde el enfoque metodológico, la enseñanza de la educación física se plantea como un proceso activo y participativo, en el que los estudiantes adquieren aprendizajes significativos a través de experiencias prácticas y lúdicas. Se destaca el papel del juego como un recurso esencial en el proceso de enseñanza-aprendizaje, adaptado a las características y necesidades del alumnado.

El propósito principal de esta programación es favorecer el desarrollo integral del alumnado y fomentar hábitos de vida saludables, tanto en el ámbito físico como en el alimenticio, con el fin de reducir el sedentarismo y la obesidad. Para ello, se abordan contenidos relacionados con la actividad física, el deporte, la salud y el bienestar en sus dimensiones física, mental y social.

ABSTRACT

This document presents a teaching programme designed for Year 4 of Primary Education, within the framework of the Physical Education subject. The plan is structured around 15 learning situations, which address the essential curricular, methodological, and didactic aspects.

In line with current educational regulations, the legal foundations supporting the curriculum design are outlined. This includes considering the general objectives of the primary stage, as well as the specific competences, assessment criteria, and key competences that shape the students' exit profile.

From a methodological perspective, Physical Education is approached as an active and participatory process, where students acquire meaningful learning through practical and playful experiences. The role of play is highlighted as a key resource in the teaching and learning process, tailored to the students' characteristics and needs.

The main goal of this programme is to promote the holistic development of students and encourage healthy lifestyle habits, both in terms of physical activity and nutrition, with the aim of reducing sedentary behaviour and obesity. To this end, the contents focus on physical activity, sport, health, and well-being, addressing their physical, mental, and social dimensions.

2. Introducción

Este documento recoge una planificación detallada para la asignatura de Educación Física en 4º de Primaria, estructurada en 15 situaciones de aprendizaje distribuidas a lo largo del curso escolar.

A través de esta programación, se pretende ofrecer una enseñanza organizada, adaptada a la normativa educativa vigente y orientada a fomentar el desarrollo integral del alumnado. Cada una de las situaciones de aprendizaje ha sido diseñada para abordar los contenidos de manera progresiva y significativa, permitiendo que los estudiantes adquieran conocimientos y habilidades esenciales de forma estructurada y motivadora.

Una programación didáctica bien estructurada permite adaptar los contenidos a las necesidades del alumnado, considerando sus características individuales y el contexto en el que se desarrollan. Además, facilita la organización de la enseñanza y asegura que los objetivos del curso se cumplan de manera coherente. En este sentido, esta propuesta no solo actúa como una herramienta pedagógica para la enseñanza de la Educación Física, sino que también representa una oportunidad de crecimiento profesional para el docente, permitiéndole mejorar su práctica y reflexionar sobre su propio desempeño en el aula.

El objetivo principal de esta programación es proporcionar un marco de referencia que guíe el proceso de enseñanza-aprendizaje, garantizando que los alumnos alcancen los objetivos planteados en la etapa educativa y desarrollen competencias clave necesarias para su formación. Se busca promover un aprendizaje activo y significativo, basado en la experiencia práctica y en metodologías que fomenten la participación del alumnado. En este sentido, se

otorga un papel central al juego, el trabajo en equipo, la cooperación, la motivación y la inclusión, asegurando que todos los estudiantes puedan aprender de manera efectiva y disfrutar del proceso.

Además de los beneficios educativos, esta programación pone un énfasis especial en la importancia de la actividad física y los hábitos saludables. Diversos estudios como el de García Matamoros, W. F. (2019) han demostrado que el sedentarismo en niños y adolescentes ha aumentado en los últimos años debido al cambio en los estilos de vida y al incremento del uso de dispositivos electrónicos para el ocio. La falta de actividad física está directamente relacionada con problemas de salud como la obesidad, el deterioro de la condición física y el aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares. Por ello, esta propuesta didáctica busca incentivar la práctica de ejercicio regular, concienciando a los alumnos sobre la importancia de mantenerse activos para mejorar su bienestar físico, mental y social.

El docente, en este contexto, no debe limitarse a transmitir conocimientos de manera teórica, sino que debe desempeñar un rol activo como guía y facilitador del aprendizaje. Su labor consiste en diseñar experiencias significativas que motiven a los alumnos, fomentar su autonomía y adaptar la enseñanza a sus necesidades individuales. Asimismo, se considera imprescindible atender a la diversidad del alumnado, garantizando que todos los estudiantes tengan acceso a un aprendizaje equitativo e inclusivo. Para ello, se tomarán como referencia estrategias pedagógicas basadas en el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), asegurando que la enseñanza sea flexible y accesible para todos.

Otro aspecto clave de esta programación es su alineación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) propuestos por la Agenda 2030. En particular, se destacan dos objetivos fundamentales: el ODS 3, que busca garantizar una vida saludable y promover el bienestar en todas las edades, y el ODS 4, enfocado en asegurar una educación inclusiva y de calidad. Mediante la enseñanza de la Educación Física, se pretende contribuir a estos objetivos promoviendo estilos de vida saludables, la prevención de enfermedades y la utilización de metodologías innovadoras que favorezcan el aprendizaje significativo.

Por último, es importante destacar que esta programación no es un documento rígido, sino una guía flexible que permite adaptaciones en función de las necesidades del alumnado y del contexto educativo. La enseñanza debe evolucionar y ajustarse a la realidad de los estudiantes, y es por ello que este proyecto se concibe como una herramienta dinámica que busca mejorar la calidad de la educación física y fomentar hábitos de vida activos y saludables en los niños y niñas de 4º de Primaria.

3. Fundamentación teórico-normativa de la programación

De acuerdo con lo establecido en el Boletín Oficial del Estado (BOE), el sistema educativo en España se rige por una ley orgánica que define sus principios fundamentales y directrices generales para todos los centros educativos del país. Actualmente, la normativa en vigor es la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, la cual introduce modificaciones a la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE). Con esta reforma, se pretende actualizar el marco legislativo, adaptándolo a las necesidades educativas actuales. Uno de los principales objetivos de esta modificación es revertir algunos de los cambios implementados por la Ley Orgánica 8/2013, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE). Sin embargo, la LOMLOE no se limita únicamente a restablecer aspectos previos de la LOE, sino que también busca mejorar y modernizar el sistema educativo, promoviendo un modelo más inclusivo, equitativo y de calidad.

El calendario de aplicación de esta normativa contempla la implementación completa de las modificaciones en el currículo, la estructura y los objetivos de la Educación Primaria. Tras más de dos años desde su entrada en vigor, la ley ha sido plenamente incorporada al sistema educativo en el curso académico 2023-2024.

El desarrollo curricular de la Educación Primaria, así como la organización de sus contenidos y metodología, está regulado por el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo. Este decreto establece los principios generales para la ordenación y enseñanza en esta etapa educativa. En él se detallan los objetivos de aprendizaje, las competencias clave, los contenidos, los enfoques metodológicos

y los criterios de evaluación. No obstante, su aplicación concreta depende de cada comunidad autónoma, que debe adaptar la normativa estatal a su propio contexto educativo mediante regulaciones específicas.

En la Comunidad de Madrid, la adecuación de la LOMLOE y del Real Decreto 157/2022 se formaliza a través del Decreto 61/2022, de 13 de julio, aprobado por el Consejo de Gobierno. Este documento establece la estructura y el currículo de la Educación Primaria en la región, permitiendo su implementación en los centros educativos de acuerdo con sus características particulares.

La presente programación didáctica ha sido elaborada considerando las disposiciones establecidas en los siguientes textos normativos:

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, que modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE).
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, que regula la ordenación y enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.
- Decreto 61/2022, de 13 de julio, del Consejo de Gobierno de la Comunidad de Madrid, que adapta la normativa estatal al ámbito autonómico.
- Orden 1493/2015, de 22 de mayo, de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte de la Comunidad de Madrid, que regula la evaluación y promoción de alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo, incluyendo aquellos con altas capacidades intelectuales.
- Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), como modelo teórico y práctico para garantizar una enseñanza inclusiva y accesible.

En lo que respecta a la Educación Física, el Real Decreto 157/2022 establece su obligatoriedad en todos los niveles de la etapa de Educación Primaria, reconociéndola como una materia esencial para el desarrollo integral del alumnado. El propósito de esta asignatura es preparar a los estudiantes para afrontar desafíos relacionados con la actividad física y la salud, fomentando un estilo de vida activo y saludable. Entre sus objetivos principales se incluyen la valoración de la propia corporalidad, el acercamiento a manifestaciones culturales relacionadas con el movimiento y la promoción de actitudes responsables hacia el entorno. Además, la materia enfatiza la importancia de la toma de decisiones en situaciones motrices, fortaleciendo la autonomía y la confianza del alumnado.

El desarrollo de la competencia motriz es un pilar clave en la Educación Física, ya que influye directamente en el bienestar físico y emocional de los estudiantes. El Real Decreto establece distintas finalidades para la práctica deportiva en esta etapa, incluyendo enfoques lúdicos, recreativos, competitivos, funcionales, sociales, expresivos y de interacción con el medio natural y urbano. Por ello, el papel del docente es fundamental para ofrecer experiencias educativas variadas que integren estos enfoques y fomenten un aprendizaje significativo.

Para estructurar la enseñanza de la asignatura, el Real Decreto organiza sus contenidos en seis bloques de saberes básicos, permitiendo una planificación flexible y contextualizada de las actividades de aprendizaje. Se recomienda que las propuestas pedagógicas no se centren en un único bloque, sino que combinen distintos ámbitos de conocimiento de manera transversal,

promoviendo así un aprendizaje global y significativo. Además, tanto el Real Decreto como el Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid (BOCM) resaltan la importancia de utilizar el movimiento como herramienta educativa, ya que la Educación Física no solo contribuye al desarrollo motriz, sino también al crecimiento cognitivo, emocional y social del alumnado.

Desde esta perspectiva, la programación didáctica diseñada no se limita al desarrollo de habilidades físicas, sino que incorpora enfoques interdisciplinarios que la vinculan con otras áreas del currículo. Esta integración favorece un aprendizaje más completo, permitiendo a los estudiantes adquirir conocimientos y competencias desde diversas perspectivas.

Por otro lado, la Orden 1493/2015, enmarcada en la Ley Orgánica 2/2006 y posteriormente modificada por la Ley Orgánica 8/2013, destaca la importancia de la equidad en el ámbito educativo. Uno de los principios esenciales del sistema es garantizar la igualdad de oportunidades, evitando que factores personales, sociales o económicos sean un obstáculo para el aprendizaje. Asimismo, se establece la necesidad de una educación flexible, capaz de adaptarse a la diversidad de aptitudes, intereses y necesidades de los estudiantes.

Siguiendo estos principios, la programación didáctica se apoya en el modelo del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), una metodología que busca garantizar una enseñanza accesible para todo el alumnado. Este enfoque combina teoría y práctica para adaptar la enseñanza a las particularidades de cada estudiante, asegurando que todos ellos dispongan de los recursos y estrategias necesarias para su desarrollo académico y personal.

En conclusión, conforme a lo estipulado en el BOCM, la enseñanza de la Educación Física debe favorecer el conocimiento corporal, la interacción social, la creatividad, la gestión emocional y la adquisición de hábitos de vida saludables. A través de esta asignatura, los alumnos desarrollan competencias clave que les permitirán desenvolverse con mayor autonomía y confianza en su vida diaria, contribuyendo a su bienestar personal y a su integración en la sociedad.

4. Contextualización

El nombre del colegio, así como las características descritas, son completamente ficticios y no corresponden a ninguna institución real.

4.1 Ubicación del centro

El Colegio Las Amapolas en la urbanización La Moraleja de Alcobendas, Madrid.

4.2 Tipología del centro y niveles de enseñanza

Es un colegio privado bilingüe que ofrece una educación completa desde los 0 años hasta Bachillerato. El centro sigue un modelo educativo que integra la inteligencia emocional, la educación en valores y el aprendizaje cooperativo.

4.3 Comunidad educativa

El Colegio Las Amapolas La Moraleja cuenta con una comunidad educativa diversa y comprometida con el desarrollo integral de los estudiantes. Está formada por los siguientes grupos:

- Alumnado: Compuesto por estudiantes desde Educación Infantil hasta Bachillerato. Muchos de ellos han seguido su formación en el centro

desde edades tempranas, lo que fomenta un fuerte sentimiento de pertenencia.

- **Equipo docente:** Formado por profesionales altamente cualificados y en constante formación. El colegio apuesta por metodologías activas e innovadoras, incluyendo el aprendizaje cooperativo, el bilingüismo y el uso de las tecnologías en el aula. Los docentes trabajan estrechamente con las familias para garantizar un seguimiento personalizado de cada estudiante.
- **Familias:** Se fomenta una relación cercana entre las familias y el colegio mediante tutorías, reuniones periódicas y eventos escolares. Los padres tienen un papel activo en la educación de sus hijos, participando en talleres y actividades organizadas por el centro.
- **Equipo directivo y personal de apoyo:** El colegio cuenta con un equipo de dirección que supervisa el desarrollo académico y organizativo del centro, así como con orientadores, psicopedagogos y personal de apoyo para atender las necesidades educativas de los alumnos.
- **Personal de administración y servicios:** Incluye el equipo encargado de la gestión administrativa, el mantenimiento de las instalaciones, el servicio de comedor y transporte escolar, todos ellos esenciales para el correcto funcionamiento del centro

4.4 Perfil del alumnado.

Esta intervención educativa está diseñada para una clase concreta compuesta por 22 estudiantes de cuarto curso de Educación Primaria. El grupo presenta una gran diversidad, con 10 niñas y 12 niños. Entre ellos, se encuentra un alumno con diagnóstico de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad

(TDAH), además de cinco estudiantes de origen extranjero, mientras que el resto ha nacido en el país. Todos tienen edades similares.

Para comprender mejor las características del alumnado, se toman como referencia las etapas del desarrollo cognitivo definidas por Jean Piaget (2007), situándose la mayoría entre la fase de operaciones concretas y el inicio de las formales. A continuación, se detallan los principales rasgos psicoevolutivos según distintas áreas de desarrollo observadas en el aula:

- En lo social, se percibe un ambiente muy favorable, en el que prevalece el respeto y la confianza mutua. A esta edad, los alumnos tienden a establecer vínculos afectivos más estables y a practicar habilidades como la cooperación, el diálogo y la resolución de conflictos de forma más elaborada.
- En cuanto al lenguaje, demuestran una notable competencia tanto en expresión oral como escrita. Son capaces de construir discursos complejos y comprender nociones abstractas, usando también la comunicación no verbal para interactuar con sus iguales.
- A nivel cognitivo, muestran capacidad de razonamiento abstracto, pensamiento lógico y espíritu crítico. Esto les permite afrontar retos, tomar decisiones autónomas y reflexionar sobre lo que aprenden. Sin embargo, existen diferencias marcadas entre algunos subgrupos, donde se identifican dinámicas de liderazgo.
- En el plano motriz, el conjunto del alumnado evidencia un desarrollo físico adecuado a su etapa, lo cual es esencial en el área de Educación Física.

Se detecta una actitud competitiva generalizada, que se manifiesta en la búsqueda de superación personal y en una mayor conciencia corporal.

4.5 Horario general

La jornada lectiva se extiende de septiembre a junio, con un horario de 9:00 a 17:00 horas.

4.6 Descripción física del centro

El colegio cuenta con instalaciones modernas y espaciosas, diseñadas para fomentar el aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes. Entre sus instalaciones destacan aulas equipadas con tecnología avanzada, laboratorios de ciencias, instalaciones deportivas como campos de fútbol y baloncesto, gimnasio y áreas verdes que incluyen un huerto ecológico.

5. Objetivos

5.1 Objetivos de etapa de la programación

En el Artículo 5 del Decreto 61/2022 vienen definidos los siguientes objetivos de la etapa de Educación Primaria:

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar poniéndose en el lugar del otro, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como su participación en una sociedad democrática.
- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

- c) Adquirir habilidades para la resolución pacífica de conflictos y la prevención de la violencia, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito escolar y familiar, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- d) 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.
- 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 y estereotipos de cualquier tipo.
- n) Desarrollar hábitos cotidianos de movilidad activa autónoma saludable, fomentando la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.

5.2 Objetivos de la programación

5.2.1 Objetivo general

Fomentar el desarrollo integral del alumnado mediante la actividad física y el deporte, promoviendo la adquisición de hábitos saludables, un estilo de vida activo y una actitud dinámica y participativa en su proceso de aprendizaje.

5.2.2 Objetivos específicos

- a) Fomentar la participación en actividades físicas tanto en el ámbito escolar como en el tiempo libre.
- b) Desarrollar el razonamiento lógico-matemático y el pensamiento científico en la práctica motriz, aplicando estrategias de resolución de problemas en actividades físicas, analizando patrones de movimiento, midiendo tiempos

y distancias, y reflexionando sobre las soluciones obtenidas para mejorar el rendimiento y la toma de decisiones en entornos deportivos.

- c) Mejorar el desarrollo y control de las habilidades motrices básicas y específicas, adaptándolas a diferentes contextos y situaciones de juego.
- d) Promover el conocimiento sobre la alimentación equilibrada, la higiene personal y la importancia de la actividad física regular.
- e) Valorar y respetar la diversidad de capacidades individuales, favoreciendo un entorno inclusivo y de convivencia positiva.
- f) Explorar y aprovechar de manera responsable y sostenible los espacios urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- g) Identificar y aplicar los valores del juego limpio, la cooperación y el respeto en la práctica deportiva, promoviendo la empatía y la convivencia positiva dentro y fuera del ámbito deportivo para fortalecer la integración y la participación activa en la comunidad.
- h) Fomentar la responsabilidad, el esfuerzo y la disciplina tanto en la práctica individual como en el trabajo en equipo, desarrollando habilidades de liderazgo, creatividad e iniciativa en entornos deportivos.
- i) Aprender a gestionar conflictos y tensiones en situaciones de juego y competición, promoviendo el diálogo, la deportividad y el respeto a las reglas como herramientas clave para prevenir la violencia y favorecer la autonomía en diferentes contextos.
- j) Potenciar el desarrollo emocional a través del deporte, impulsando relaciones basadas en el respeto mutuo, la igualdad y el rechazo a la violencia, los prejuicios y cualquier tipo de discriminación en la actividad física y deportiva.

- k) Potenciar la expresión creativa a través del cuerpo y distintos lenguajes artísticos, valorando y practicando manifestaciones culturales, lúdicas y deportivas para integrarlas en la vida cotidiana.

6. Competencias

6.1 Competencias clave y descriptores operativos

De acuerdo con el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, se establecen las competencias clave en la Educación Primaria. Además, cada una de estas competencias se vinculará con el Perfil de Salida, definiendo los conocimientos, habilidades y actitudes que se espera que el alumnado haya desarrollado al finalizar esta etapa educativa.

1. 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.

2. Competencia plurilingüe (CP)

CP2. A partir de sus experiencias, reconoce las diferentes lenguas y experimenta estrategias que, de manera guiada, le permiten realizar transferencias sencillas

entre distintas lenguas para comunicarse en contextos cotidianos y ampliar su repertorio del lenguaje.

3. 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.

4. Competencia digital (CD)

CD3. Participa en actividades y/o proyectos escolares mediante el uso de herramientas o plataformas virtuales que le permitan construir nuevo conocimiento, comunicarse, trabajar en grupo, y compartir datos y contenidos en entornos digitales restringidos y supervisados de manera segura y responsable ante su uso.

5. 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.

6. 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.

7. Competencia emprendedora (CE)

CE1. Reconoce necesidades inherentes a los retos que debe afrontar y elabora ideas originales, utilizando destrezas creativas y tomando conciencia de las consecuencias y efectos que las ideas pudieran generar en el entorno, para proponer soluciones valiosas que respondan a las necesidades detectadas.

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.

8. 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.

6.2 Competencias específicas

Las competencias específicas están vinculadas a las competencias clave a través de los descriptores operativos. A continuación, se muestra una tabla donde se recogen las competencias específicas vinculadas a los descriptores operativos y a su vez a los objetivos de programación y objetivos de etapa.

1. Adoptar un estilo de vida activo y adecuado, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud, así como medidas que fomenten la responsabilidad durante la práctica motriz.
2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivomotrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.
3. Desarrollar procesos de regulación e interacción en el marco de la práctica motriz, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias de los participantes, para contribuir a la convivencia.
4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su

influencia y sus aportaciones a la cultura, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.

5. Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando con ellos y comprendiendo la importancia de su conservación, adoptando medidas de responsabilidad durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.

7. Contenidos

Tal y como recoge el Real Decreto 157/2022, los saberes básicos son esos conocimientos, habilidades y actitudes que forman parte esencial de cada área o materia, y que el alumnado necesita aprender para poder desarrollar las competencias específicas. En la Comunidad de Madrid, estos contenidos se organizan por ciclos educativos y se agrupan en bloques, tal y como se establece en el Decreto 61/2022 (BOCM).

Además, este mismo Real Decreto nos habla de las situaciones de aprendizaje, que no son otra cosa que propuestas de actividades o experiencias concretas que ayudan a trabajar esos saberes básicos de forma más práctica y conectada con la realidad del alumnado. Gracias a ellas, se busca que los niños y niñas aprendan de forma más significativa, mientras desarrollan las competencias que se esperan en cada etapa.

En este documento se recogen varias de estas situaciones de aprendizaje, diseñadas especialmente para el curso de 4º de Primaria, dentro del segundo ciclo. En todas ellas se han seleccionado cuidadosamente los

saberes básicos que se quieren trabajar, con el objetivo de favorecer que el alumnado alcance tanto los objetivos del curso como las competencias clave marcadas por la normativa.

7.1. Criterios de temporalización

En esta Programación Didáctica, los contenidos se han distribuido teniendo en cuenta el calendario escolar, que se detalla en la siguiente figura (figura1). A partir de él se han diseñado un total de 12 Situaciones de Aprendizaje, organizadas en los tres trimestres del curso. He diseñado un total de 12 unidades didácticas con el objetivo de poder iniciar y cerrar adecuadamente todos y cada uno de los contenidos, asegurando así una secuencia de aprendizaje coherente, sin prisas ni interrupciones, que respete el ritmo del alumnado y garantice una asimilación significativa de los saberes trabajados.

Estas situaciones ocupan 100 sesiones de Educación Física, que en el tercer ciclo del Colegio Las Amapolas se imparten tres veces por semana: los lunes, miércoles y viernes. Así, cada una de las situaciones de aprendizaje se desarrolla a lo largo de entre 6 y 10 sesiones de una hora.

Para planificar esta distribución temporal se han considerado varios aspectos importantes. Por un lado, se ha tenido en cuenta la climatología: las actividades al aire libre se han colocado en los meses más cálidos o suaves, y aquellas que se desarrollan en espacios cerrados se han reservado para los periodos más fríos del curso. No obstante, este planteamiento puede adaptarse si las condiciones del centro lo requieren.

También se ha valorado la disponibilidad de los espacios deportivos, ya que se trata de instalaciones compartidas con otros grupos y su uso debe organizarse con sentido. Además, se ha intentado evitar interrupciones largas entre sesiones de una misma situación de aprendizaje, para favorecer la continuidad y el buen ritmo del trabajo en el aula.

La programación sigue una lógica interna que permite una progresión coherente, asegurando que el alumnado avance poco a poco en su aprendizaje. A lo largo del curso también se abordan contenidos transversales, cuya temporalización se ha coordinado con otras asignaturas. Por último, es importante señalar que hay previstas tres excursiones a lo largo del año que coinciden con días lectivos de Educación Física, por lo que esas sesiones no se impartirán.

Figura 1: Calendario académico educación física

Calendario escolar 2024 – 2025

Cuadro síntesis informativo

SEPTIEMBRE 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						

OCTUBRE 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			

NOVIEMBRE 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	

DICIEMBRE 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					

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

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

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

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

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

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

No lectivos
Excursiones

SA1

SA2

SA3

SA4

SA5

SA6

SA7

SA8

SA9

SA10

SA11

SA12

Fuente de elaboración propia

7.2.Contenidos de la programación y distribución de situaciones de aprendizaje.

Con la idea de aportar un enfoque original y atractivo al proceso de enseñanza, esta Programación Didáctica se articula a través de un hilo conductor llamado “La Academia de Superhéroes”. Esta narrativa no solo da coherencia a todas las Situaciones de Aprendizaje, sino que además convierte cada sesión en una experiencia con sentido, que despierta el interés del alumnado y lo anima a implicarse activamente en su aprendizaje.

La propuesta se inspira en el mundo de los superhéroes y superheroínas, donde los estudiantes deben entrenar y desarrollar diferentes habilidades “especiales” para completar con éxito una serie de misiones. Esta metáfora les permite vivir cada actividad como un reto personal, en el que pueden superarse y crecer.

Una herramienta clave dentro de esta dinámica es la “Carta de héroe o heroína”, un recurso similar a las famosas futcards del videojuego FIFA. En ella, al finalizar cada Situación de Aprendizaje, el alumnado valora su propio rendimiento asignándose una puntuación en distintas habilidades, siempre siguiendo unos criterios previamente definidos. Esta autoevaluación lúdica les permite reflexionar de forma sencilla y atractiva sobre su progreso, al tiempo que fortalece su autonomía y sentido de la responsabilidad.

Además de fomentar la implicación del alumnado, este enfoque también tiene un claro objetivo educativo: despertar el interés por la actividad física como forma de combatir el sedentarismo y promover hábitos de vida saludables desde

edades tempranas. En definitiva, se trata de aprender jugando, mientras se desarrollan competencias esenciales para el bienestar personal y social.

1 Unidad Didáctica “Bienvenidos a la academia de superhéroes”					
Tipo de sesión	Teórica	Trimestre	1	Número de sesiones	7
Situación de aprendizaje	Los alumnos acaban de ser seleccionados para entrar en la <i>Academia de Superhéroes</i> . Antes de comenzar el entrenamiento físico, deberán diseñar su identidad secreta, conocer las normas de la academia y descubrir los hábitos que todo superhéroe necesita para estar sano y en forma. La primera misión: investigar y presentar cómo mantenerse fuerte, limpio y saludable.				
Competencias específicas	Competencias clave		Objetivos de etapa	Objetivos de la programación	
1	CPSAA CE		a)	D,G Y H	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Fomentar la participación en actividades físicas de forma lúdica.• Promover el respeto y la convivencia positiva dentro del grupo.• Desarrollar la expresión creativa mediante la creación de identidades de superhéroes.• Concienciar sobre la higiene personal y su impacto en la salud y el bienestar en la práctica deportiva.				
Contenidos	Bloque B. Organización y gestión de la actividad física <ul style="list-style-type: none">- Pautas de higiene personal- Planificación y regulación de proyectos motores				
Metodología	Contenidos transversales		Competencias transversales	Interdisciplinariedad	
ABPro	3		CP y CD	No	
Criterios de evaluación	Descriptorios operativos		Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación	
1.1	CPSAA 2		Check list	50	
1.2	CE3		Check list	50	

2 Unidad Didáctica “Entrenamiento físico básico: Despierta tus poderes ”					
Tipo de sesión	Práctica	Trimestre	1	Número de sesiones	9
Situación de aprendizaje	Una vez dentro de la academia, los nuevos superhéroes empiezan a entrenar para descubrir y potenciar sus poderes físicos. A través de retos y desafíos, trabajarán su fuerza, velocidad, equilibrio y agilidad para estar listos ante cualquier situación. Cada alumno pondrá a prueba sus habilidades y tomará decisiones para superar obstáculos y ganar confianza en su cuerpo.				
Competencias específicas	Competencias clave		Objetivos de etapa		Objetivos de la programación
2	CPSAA		b)		B,C y G
Objetivos	<div>- Desarrollar las capacidades perceptivo-motrices y condicionales</div> <div>- Desarrollar habilidades y destrezas básicas en diferentes situaciones de práctica.</div>				
Contenidos	Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices <div>- Capacidades condicionales</div>				
Metodología	Contenidos transversales		Competencias transversales		Interdisciplinariedad
ABR	4		CP		NO
Criterios de evaluación	Descriptorios operativos		Instrumento de evaluación		Porcentaje de calificación
2.2	CPSAA4 CPSAA5		Rúbrica		60%
2.3			Autoevaluación		40%

3 Unidad Didáctica “Entrenamiento en equipo”					
Tipo de sesión	Práctica	Trimestre	1	Número de sesiones	9
Situación de aprendizaje	Los superhéroes ya dominan sus habilidades individuales, pero ahora deben aprender a trabajar en equipo. En esta fase del entrenamiento, realizarán misiones cooperativas en las que será clave apoyarse, comunicarse y adaptarse al grupo. Aprenderán a controlar sus emociones y a actuar con calma y empatía en situaciones de presión. Solo juntos podrán avanzar.				
Competencias específicas	Competencias clave		Objetivos de etapa	Objetivos de la programación	
1 Y 3	CE CPSAA CCL		b)y c)	G,I , J Y E	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Promover la cooperación y la comunicación en situaciones motrices grupales.- Regular las emociones y actitudes en actividades físicas compartidas.- Desarrollar la creatividad motriz adaptándose a cambios en el entorno y en el juego.- Potenciar la percepción y respuesta ante estímulos como trayectorias, posiciones y movimientos de los compañeros.				
Contenidos	Bloque D. Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices <ul style="list-style-type: none">- Habilidades sociales Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices <ul style="list-style-type: none">- Creatividad motriz				
Metodología	Contenidos transversales		Competencias transversales	Interdisciplinariad	
Aprendizaje cooperativo	4		CP	NO	
Criterios de evaluación	Descriptoros operativos		Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación	
1.4	CE3 CPSAA5		Escala de valoración	50%	
3.3	CPSAA3 CPSAA5 CCL5			50%	

4 Unidad Didáctica “Escapando de la guarida del villano ”					
Tipo de sesión	Práctica	Trimestre	1	Número de sesiones	10
Situación de aprendizaje	¡Alerta en la academia! Un grupo de héroes ha quedado atrapado en la guarida de un villano misterioso. Para escapar, deberán superar retos físicos usando el ingenio, la coordinación y el trabajo en equipo. Cada pista los acercará a la salida, pero solo lograrán escapar si cooperan, piensan con rapidez y mantienen la calma ante el desafío final.				
Competencias específicas	Competencias clave		Objetivos de etapa		Objetivos de la programación
1 Y 3	CC	STEM CPSAA	b) y c)		G, I y J
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Resolver situaciones motrices en equipo, aplicando estrategias cooperativas.- Coordinar acciones individuales y grupales para superar desafíos físicos.- Identificar y regular emociones propias durante el desarrollo de las actividades				
Contenidos	Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices <ul style="list-style-type: none">- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas Bloque D. Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices <ul style="list-style-type: none">- Gestión emocional				
Metodología- Estilo enseñanza	Contenidos transversales		Competencias transversales		Interdisciplinariedad
Aprendizaje cooperativo	4 y 5		CP		No
Criterios de evaluación	Descriptorios operativos		Instrumento de evaluación		Porcentaje de calificación
1.4	CPSAA 5 STEM1		Check list		50%
3.1	CPSAA3 CC3				50%

5 Unidad Didáctica “Misión salud total”					
Tipo de sesión	Teórica y Práctica	Trimestre	1	Número de sesiones	10
Situación de aprendizaje	En la Academia de Superhéroes han detectado un virus silencioso que debilita los poderes de los jóvenes héroes. No se trata de un enemigo físico, sino de hábitos poco saludables. Para recuperar su fuerza, deberán entrenar cuerpo, mente y corazón en una semana especial: la <i>Misión Salud Total</i> . Solo aquellos que consigan un equilibrio físico, mental y social podrán avanzar al siguiente nivel.				
Competencias específicas	Competencias clave		Objetivos de etapa	Objetivos de la programación	
1	CE CPSAA		k) y n)	A,D y J	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Reconocer la importancia del ejercicio físico regular para mantener una buena salud.- Comprender la relación entre la actividad física, la alimentación, el sueño y la salud emocional.- Fomentar el autoconocimiento y la autorregulación emocional como base del bienestar personal.				
Contenidos	Bloque A. Vida activa y saludable <ul style="list-style-type: none">- Salud mental, física y social				
Metodología	Contenidos transversales		Competencias transversales	Interdisciplinariedad	
ABP	3		CD	Participación en la Semana de la salud	
Criterios de evaluación	Descriptoros operativos		Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación	
1.1	CPSAA5 CE3		Rúbrica	50%	
1.2			Rúbrica	50%	

6 Unidad Didáctica “Combate justo: superheroes vs villanos”					
Tipo de sesión	Práctica	Trimestre	2	Número de sesiones	8
Situación de aprendizaje	En la Academia de Superhéroes, los entrenamientos se han vuelto intensos: algunos jóvenes héroes están usando sus habilidades de forma egoísta, haciendo trampas o ignorando las reglas del juego. Para no caer en el “lado oscuro” del villano interior, deberán enfrentarse a desafíos físicos donde lo más importante no es ganar, sino actuar con justicia, respeto y espíritu deportivo. Solo quienes demuestren verdadera deportividad podrán avanzar como auténticos superhéroes				
Competencias específicas	Competencias clave		Objetivos de etapa	Objetivos de la programación	
3	CPSAA CCL		c) y m)	G y C	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Reconocer y aplicar normas de juego justo en diferentes situaciones motrices.- Identificar conductas contrarias a la convivencia y proponer alternativas positivas.- Valorar la importancia del respeto, la cooperación y el autocontrol emocional durante la práctica física.- Fomentar actitudes de ayuda, respeto a las reglas y aceptación del resultado en el juego				
Contenidos	Bloque D. Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices <ul style="list-style-type: none">- Concepto de deportividad- Conductas contrarias a la convivencia				
Metodología	Contenidos transversales		Competencias transversales	Interdisciplinariedad	
ABP	5		CP	No	
Criterios de evaluación	Descriptores operativos		Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación	
3.2	CPSAA3 CCL1		Cuestionario	100%	

7 Unidad Didáctica “ Duelo de titanes”					
Tipo de sesión	Práctica	Trimestre	2	Número de sesiones	9
Situación de aprendizaje	Los aprendices de superhéroe han dominado la cooperación y el trabajo en equipo. Ahora deben enfrentarse cara a cara a nuevos desafíos de oposición, donde la clave no está en vencer al otro, sino en superarse a uno mismo respetando siempre al rival. ¡Ha llegado el momento del “Duelo de Titanes”!				
Competencias específicas	Competencias clave		Objetivos de etapa	Objetivos de la programación	
2 Y 3	STEM CPSAAA CCL		a) Y b)	B, I	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Participar en juegos de oposición- Desarrollar habilidades motrices específicas en situaciones uno contra uno o equipo contra equipo.- Aplicar estrategias básicas para anticiparse, defenderse o atacar en contextos lúdicos.- Aceptar el resultado y mostrar respeto en la victoria o la derrota.				
Contenidos	Bloque C <ul style="list-style-type: none">- Toma de decisiones- Capacidades perceptivo motrices en contexto de práctica.				
Metodología	Contenidos transversales		Competencias transversales	Interdisciplinariedad	
Aprendizaje cooperativo	5		CP	NO	
Criterios de evaluación	Descriptorios operativos		Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación	
2.2	STEM 1 CPSAA5		Check list	70%	
3.2	CCL5			30%	

8 Unidad Didáctica “Rescate en el tiempo: Misión juegos legendarios”					
Tipo de sesión	Práctica	Trimestre	2	Número de sesiones	8
Situación de aprendizaje	Una grieta temporal ha hecho que los juegos populares de diferentes regiones de España empiecen a desaparecer del recuerdo de las personas. ¡El Consejo de Superhéroes ha lanzado una misión de emergencia! Los aprendices de la Academia deben convertirse en agentes del tiempo y viajar al pasado para rescatar esos juegos legendarios.				
Competencias específicas	Competencias clave		Objetivos de etapa	Objetivos de la programación	
4	CC	CCEC	b)	K	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Conocer y practicar algunos juegos tradicionales y populares de España.- Participar activamente en los juegos, respetando las normas y a los compañeros.- Mejorar habilidades motrices básicas como correr, lanzar o esquivar.				
Contenidos	Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz <ul style="list-style-type: none">- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Juegos populares de España.				
Metodología	Contenidos transversales		Competencias transversales	Interdisciplinari edad	
Aprendizaje cooperativo ABPro	6		NO	NO	
Criterios de evaluación	Descriptorios operativos		Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación	
4.1	CC3 CCEC1		RÚBRICA	100%	

9 Unidad Didáctica “Héroes con voz y cuerpo”					
Tipo de sesión	Práctica	Trimestre	2	Número de sesiones	10
Situación de aprendizaje	Un misterioso hechizo ha hecho desaparecer las voces de los aprendices de la Academia de Superhéroes. Para seguir comunicándose en sus misiones, deberán aprender a usar su cuerpo como herramienta: gestos, posturas, miradas y movimientos serán ahora su nuevo lenguaje. Durante esta unidad, descubrirán el poder de la expresión corporal para transmitir emociones, ideas y mensajes sin necesidad de palabras.				
Competencias específicas	Competencias clave		Objetivos de etapa	Objetivos de la programación	
4	CCEC		d)	K	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Explorar formas de comunicación no verbal utilizando el cuerpo y el movimiento.- Representar emociones y situaciones sencillas a través de la expresión corporal.- Valorar el cuerpo como una herramienta para comunicar y expresarse.				
Contenidos	Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz <ul style="list-style-type: none">- Usos comunicativos de la corporalidad.- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.				
Metodología	Contenidos transversales		Competencias transversales	Interdisciplinariedad	
Aprendizaje cooperativo	4		CP	NO	
Criterios de evaluación	Descriptorios operativos		Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación	
4.1	CCEC3 CCEC4		Check list	50%	
4.5				50%	

10 Unidad Didáctica “Guardianes del entorno: misión naturaleza urbana”					
Tipo de sesión	Práctica	Trimestre	3	Número de sesiones	8
Situación de aprendizaje	En la ciudad están desapareciendo los árboles, los parques están llenos de basura y muchos animales han perdido su espacio. El mundo natural necesita ayuda urgente. El Consejo de Superhéroes ha confiado en los aprendices una misión muy especial: patrullar su entorno más cercano para protegerlo y devolverle la vida.				
Competencias específicas	Competencias clave		Objetivos de etapa	Objetivos de la programación	
5	CC STEM		n)	F	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Participar en juegos y actividades físicas que fomenten el cuidado del entorno cercano.- Conocer acciones sencillas para proteger plantas, animales y espacios naturales en la ciudad.- Colaborar con los compañeros para superar retos relacionados con la naturaleza urbana.- Valorar la importancia de respetar y conservar el medioambiente que nos rodea.				
Contenidos	Bloque F. Interacción eficiente y cuidados con el entorno <ul style="list-style-type: none">- Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas en el que conviven.				
Metodología	Contenidos transversales		Competencias transversales	Interdisciplinariedad	
ABP	3		CP CD	NO	
Criterios de evaluación	Descriptorios operativos		Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación	
5.1	CC4 STEM5		Check list	100%	

11 Unidad Didáctica “Héroes urbanos en acción”					
Tipo de sesión	Teórica y Práctica	Trimestre	3	Número de sesiones	6
Situación de aprendizaje	El caos se ha apoderado de la ciudad: las personas no respetan las señales, cruzan sin mirar y circulan sin cuidado. El Consejo de Superhéroes ha activado la <i>Operación Movilidad</i> para devolver la seguridad a las calles. Los aprendices deberán entrenarse como peatones y ciclistas responsables, superar circuitos llenos de obstáculos y convertirse en modelos de movilidad segura, saludable y respetuosa para toda la comunidad.				
Competencias específicas	Competencias clave		Objetivos de etapa		Objetivos de la programación
5	CC		n)		F
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Conocer y aplicar normas básicas de circulación para peatones y ciclistas.- Participar en juegos y circuitos respetando señales, normas y a los compañeros.- Valorar la importancia de una movilidad segura y saludable en el entorno urbano.- Mostrar actitudes responsables y de respeto durante las actividades.				
Contenidos	Bloque F. Interacción eficiente y cuidados con el entorno <ul style="list-style-type: none">- Normas de uso y normas básicas de circulación.				
Metodología	Contenidos transversales		Competencias transversales		Interdisciplinariedad
Aprendizaje vivencial	5		NO		NO
Criterios de evaluación	Descriptorios operativos		Instrumento de evaluación		Porcentaje de calificación
5.1	CC1		Check list		100%

12 Unidad Didáctica “Misión: Supervivencia en la naturaleza”					
Tipo de sesión	Práctica	Trimestre	3	Número de sesiones	6
Situación de aprendizaje	Después de todo el curso formándose en la Academia, ha llegado el momento de enfrentarse a la <i>Prueba Final</i> . Los aprendices de superhéroe deberán demostrar que saben moverse con seguridad, trabajar en equipo y respetar el entorno natural. En esta misión especial al aire libre, deberán superar desafíos físicos, cooperar con sus compañeros y actuar con responsabilidad. Solo así podrán graduarse como auténticos héroes de la naturaleza.				
Competencias específicas	Competencias clave		Objetivos de etapa	Objetivos de la programación	
5	STEM CC		n)	F	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Participar en actividades físicas en el entorno natural de forma segura y responsable.- Aplicar normas básicas de comportamiento y respeto hacia la naturaleza.- Colaborar con el grupo para superar retos al aire libre.- Valorar la importancia de cuidar y conservar los espacios naturales.				
Contenidos	Bloque F. Interacción eficiente y cuidadosa con el entorno <ul style="list-style-type: none">- Realización de actividades físicas seguras en el medio natural y urbano. Practicas esenciales de cuidado del medio natural.				
Metodología	Contenios transversales		Competencias transversales	Interdisciplinariedad	
ABR	3		CP	NO	
Criterios de evaluación	Descriptores operativos		Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación	
5.1	STEM 5	CC4	Rúbrica	100%	

7.3. Contenidos transversales

De acuerdo con el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, se establecen los contenidos transversales en la Educación Primaria:

3. Se incorporarán, a su vez, contenidos de carácter transversal relacionados con la salud y estilos de vida responsable, el cuidado del medio ambiente, con el reconocimiento de posibles situaciones de riesgo derivadas de la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación, así como con la protección ante emergencias y catástrofes.

4. Se fomentarán acciones y valores de respeto, deportividad y trabajo en equipo en todas las actividades deportivas, con la finalidad de prevenir actitudes y conductas antideportivas.

5. Los centros educativos promoverán acciones para la mejora de la convivencia, la tolerancia, la prudencia, el autocontrol, el diálogo y la empatía. Asimismo, garantizarán la inclusión de contenidos transversales relacionados con la igualdad y la no discriminación.

6. Se diseñarán situaciones de aprendizaje que permitan afianzar en el alumnado el espíritu emprendedor, la creatividad, la autonomía, la iniciativa, el trabajo en equipo y la confianza en sí mismo.

8. Metodología

En este apartado se presentarán las metodologías que se emplearán para llevar a cabo las actividades de enseñanza y aprendizaje, con el fin de alcanzar los objetivos y competencias definidos en las situaciones de aprendizaje desarrolladas previamente.

Estas metodologías comprenden no solo las estrategias y técnicas didácticas que se utilizarán, sino también la organización del tiempo, del espacio, de los recursos materiales y personales, así como el grado de participación del alumnado en el proceso.

En resumen, se describirá el enfoque pedagógico que servirá como base para guiar el desarrollo de las sesiones y estructurar el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula.

8.1. Principios generales de intervención

El Real Decreto 157/2022, en su artículo 6, recoge los principios pedagógicos que deben orientar la etapa de Educación Primaria, con la finalidad de favorecer el desarrollo de las competencias clave que conforman el Perfil de Salida del alumnado. Estos principios no se quedan en la teoría, sino que se traducen en propuestas concretas a través de las Situaciones de Aprendizaje, que conectan con la realidad del alumnado y les permiten aprender de forma significativa.

Estas situaciones no solo buscan transmitir contenidos, sino que están diseñadas para plantear retos y fomentar la reflexión, promoviendo aprendizajes útiles para la vida cotidiana. Además, se espera que cada una de ellas contribuya a crear entornos inclusivos y respetuosos, donde se valore la diversidad, se garantice la igualdad de oportunidades y se fomente la participación de todo el grupo.

También se apuesta por una educación que atienda a la dimensión emocional, que trabaje los valores de convivencia y que impulse el desarrollo personal desde un enfoque integral, teniendo en cuenta las características y

ritmos de cada alumno o alumna. En definitiva, se trata de generar experiencias de aprendizaje que no solo formen, sino que transformen.

8.2. Metodologías específicas

Esta programación didáctica de Educación Física para 4º de Primaria se apoya en un enfoque metodológico variado, fundamentado en propuestas innovadoras que se han elegido teniendo en cuenta distintos aspectos clave: los objetivos de aprendizaje planteados, las características tanto del alumnado como del docente, y los recursos disponibles en el contexto educativo.

Entre las metodologías que guían esta propuesta destacan el Aprendizaje Basado en Proyectos, el Aprendizaje Basado en Retos y el Aprendizaje Cooperativo y Resolución de Problemas. Todas ellas tienen en común que promueven una participación activa del alumnado, fomentan el trabajo en equipo y permiten abordar los contenidos de manera más significativa, conectando con la realidad del grupo y favoreciendo el desarrollo competencial.

Tabla 1: Distribución de metodologías según SA

	SA1	SA2	SA3	SA4	SA5	SA6	SA7	SA8	SA9	SA10	SA11	SA12
ABPro	X				X			X			X	
ABR		X										X
Ap. Cooperativo			X	X			X	X	X	X		
ABP						X						

Tabla de elaboración propia

8.2.1 Aprendizaje basado en proyectos (ABPro)

El Aprendizaje Basado en Proyectos, o ABPro, es una metodología que apuesta por una forma de aprender mucho más activa y conectada con la realidad. En

lugar de limitarse a recibir información, el alumnado se involucra en la planificación, desarrollo y evaluación de proyectos concretos, lo que les permite poner en juego no solo conocimientos, sino también habilidades y actitudes clave. Como explican Moya-Mata y Peirats (2019), esta manera de trabajar fomenta la creatividad, la reflexión crítica y el trabajo colaborativo, al tiempo que ayuda a interiorizar mejor los contenidos.

Una de las grandes ventajas de esta metodología es que no se queda en el papel. Los proyectos parten de situaciones reales, de problemas que podrían encontrarse perfectamente fuera del aula. Ante estos retos, los estudiantes se organizan, piensan juntos, proponen soluciones y, finalmente, crean un producto común. Y eso hace que lo que aprenden tenga sentido, porque pueden ver cómo se aplica en la vida cotidiana. Tal y como destaca Cobo (2017), esa conexión con el mundo real convierte el aprendizaje en algo mucho más profundo y duradero.

8.2.2 Aprendizaje basado en retos (ABR).

El Aprendizaje Basado en Retos (ABR) plantea al alumnado desafíos que deben resolver de forma activa, aplicando sus conocimientos y habilidades. Esta metodología potencia el pensamiento crítico, la toma de decisiones y la capacidad para resolver problemas reales. Como señalan Delgado et al. (2018), permite afrontar situaciones complejas de manera estructurada, favoreciendo un desarrollo integral.

Además, parte de la experiencia previa del alumnado y promueve su participación activa en todo el proceso, lo que la convierte en una herramienta motivadora y cercana (Jiménez et al., 2019).

8.2.3 Aprendizaje cooperativo.

El aprendizaje cooperativo es una metodología que pone el foco en el trabajo en equipo y en la participación activa del alumnado. A través de estructuras bien organizadas, los estudiantes colaboran entre sí para alcanzar un objetivo común, asumiendo responsabilidades compartidas y aprendiendo unos de otros de forma significativa (Johnson et al., 2013).

Este enfoque no solo favorece la comprensión de los contenidos, sino que también mejora la convivencia en el aula y refuerza los vínculos entre compañeros. Además, permite desarrollar competencias sociales clave como la empatía, la escucha activa, la toma de decisiones en grupo o la resolución de conflictos (Cecchini et al., 2013; Méndez-Giménez et al., 2016).

En el contexto de la Educación Física, se ha demostrado que el aprendizaje cooperativo contribuye a crear un clima positivo en las clases y aumenta la motivación del alumnado. Incluso influye en su intención de seguir practicando actividad física fuera del entorno escolar, lo que resulta fundamental para la adquisición de hábitos saludables a largo plazo (Cecchini et al., 2019).

8.2.4 Aprendizaje basado en Problemas (ABP)

El Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) es una metodología participativa que utiliza situaciones reales o cercanas a la vida cotidiana del alumnado como

punto de partida para construir el aprendizaje. Este enfoque permite que los estudiantes no solo adquieran conocimientos, sino que desarrollen competencias útiles para enfrentarse a situaciones reales, tanto dentro como fuera del aula.

Como indica Navarro (2014), el ABP fomenta la investigación, la argumentación, el pensamiento crítico y, sobre todo, la capacidad de aprender a aprender. Para aplicarlo, el docente debe seguir una secuencia clara: elegir el contenido, plantear un problema realista, definir los objetivos, guiar la indagación con preguntas clave y facilitar fuentes o recursos si es necesario.

8.3. Técnicas de enseñanza

En esta programación se incorporan distintos estilos de enseñanza seleccionados en función de las características del grupo, el tipo de contenido y el momento del aprendizaje. La elección de estos estilos responde a la intención de equilibrar la intervención docente con la participación activa del alumnado, promoviendo así una enseñanza variada, inclusiva y adaptada a las necesidades reales del aula.

Tabla 2: Estilos de enseñanza

Estilo de Enseñanza	Descripción
Mando directo	El profesor guía toda la sesión paso a paso: explica, demuestra y el alumnado simplemente imita
Mando directo modificado	El profesor guía toda la sesión paso a paso. El alumnado tiene un poco más de libertad para decidir cosas como el ritmo, el orden de las tareas o repetir alguna parte si lo necesita.
Asignación de tareas	El profesor propone diferentes actividades (por ejemplo, en estaciones o rincones) y los alumnos las van realizando de forma individual

	o en grupo. Cada uno decide cómo organizarse o por dónde empezar
Grupos reducidos	Los alumnos se organizan en pequeños grupos para resolver una tarea, juego o reto. Cada persona puede tener un rol distinto
Enseñanza recíproca	Se trabaja por parejas. Mientras uno realiza la actividad, el otro observa y da retroalimentación con ayuda de una hoja o guía que el docente ha preparado. Luego intercambian roles.
Descubrimiento guiado	En lugar de dar la solución directamente, el docente plantea preguntas o situaciones para que el alumnado explore y descubra la respuesta por sí mismo.
Resolución de problemas	El docente presenta un reto sin una única solución, y los alumnos deben buscar diferentes formas de resolverlo.

Fuente de elaboración propia

8.4. Actividades complementarias y salidas

A lo largo del curso se llevarán a cabo distintas salidas y excursiones que contribuirán al desarrollo integral del alumnado. Algunas de ellas no están directamente relacionadas con la asignatura de Educación Física, pero sí aportan valor educativo y experiencias enriquecedoras. Por ejemplo, el 30 de octubre se visitará el MUNCYT (Museo Nacional de Ciencia y Tecnología). A finales de enero, está prevista una salida de cinco días para practicar esquí, una experiencia que combina convivencia, autonomía personal y disfrute en la naturaleza. Finalmente, a principios de junio, el alumnado vivirá una experiencia de cinco días en una granja escuela, donde podrán aprender sobre el medio rural, el cuidado de los animales y la vida en comunidad.

Por otro lado, desde el área de Educación Física se han planificado cuatro salidas directamente relacionadas con los contenidos de la programación. En el primer trimestre, se visitará el centro polideportivo José Caballero, donde podrán conocer sus instalaciones y participar en actividades físicas en un entorno profesional. Durante el segundo trimestre se realizarán dos salidas: una para asistir a un partido de baloncesto, fomentando la observación de valores deportivos en un contexto real; y otra para hacer una ruta en bicicleta por Alcobendas. En el tercer trimestre, durante la Unidad 11, el alumnado participará en una salida de tres días al circuito de educación vial, donde pondrán en práctica, de forma vivencial, hábitos de movilidad segura.

8.5. Papel de las TIC

En la actualidad, la tecnología juega un papel clave a la hora de hacer más dinámicas y atractivas las actividades de enseñanza y aprendizaje en el aula. Lejos de ser solo un recurso, las TIC se entienden también como un contenido transversal dentro del currículo oficial de la Comunidad de Madrid. Además, su uso adecuado está directamente relacionado con el desarrollo de la competencia digital, una de las habilidades esenciales que todo alumno debe adquirir al terminar la etapa educativa.

Por esta razón, en esta programación se les concede un papel protagonista. Se busca que tanto el profesorado como el alumnado hagan un uso activo de estas herramientas para adaptarse a una realidad cada vez más marcada por el avance tecnológico. A lo largo del curso, se trabajará con diferentes recursos digitales como los chromebooks, aplicaciones educativas que servirán tanto para evaluar como para aprender jugando (por ejemplo, Kahoot, Wordwall o

Educaplay) además de herramientas como Genially o Canva para crear presentaciones interactivas. También se utilizará la plataforma EducaMadrid como espacio virtual de referencia para compartir contenidos, tareas y recursos, favoreciendo así el trabajo autónomo y la comunicación entre docentes y alumnado.

9. Evaluación

La evaluación en Educación Primaria, tal y como establece el artículo 14 del Real Decreto 157/2022, se concibe como un proceso global, continuo y formativo. Esto implica que debe valorar el grado de desarrollo de las competencias y el progreso del alumnado a lo largo del tiempo, no solo los resultados puntuales. En este enfoque, cuando se detectan dificultades, es fundamental aplicar de forma temprana medidas de refuerzo o enriquecimiento que garanticen el aprendizaje de todo el alumnado.

Además, se establece la necesidad de utilizar instrumentos de evaluación variados y adaptados a las distintas situaciones de aprendizaje, promoviendo así una valoración objetiva, inclusiva y ajustada a la realidad del aula. La evaluación es una responsabilidad compartida del equipo docente, coordinado por el tutor o tutora del grupo, y debe ir acompañada de una reflexión sobre los propios procesos de enseñanza.

Por otro lado, la normativa contempla distintos documentos oficiales de evaluación —como el historial académico, los informes de etapa o el informe personal por traslado— que aseguran la coherencia del proceso educativo y permiten dar continuidad al aprendizaje en caso de cambio de centro. Todo ello

contribuye a una evaluación más justa, transparente y centrada en el desarrollo integral del alumnado.

9.1. ¿Qué se va a evaluar?

La evaluación del alumnado se basará en los criterios de evaluación establecidos en el Real Decreto 157/2022, ya que son estos los que permiten valorar el grado de adquisición de los objetivos y competencias planteados en cada situación de aprendizaje. Estos criterios están directamente vinculados a los saberes básicos, las destrezas y las actitudes que conforman los contenidos. A su vez, las competencias específicas integran dichos criterios y se relacionan con los descriptores operativos de las competencias clave que estructuran el perfil de salida del alumnado al finalizar la etapa. Para entenderlo mejor, ver la relación en la siguiente tabla:

Tabla 3: Relación general entre los objetivos didácticos (OD), objetivos de etapa (OE), competencias específicas (CES), criterios de evaluación (CE), competencias clave (CC) y descriptores operativos (DO)

OP	OE	CES	CE	CC	DO
A	k),n)	1	1.1 1.2	CPSAA, CE	CPSAA5, CE3
B	b), a)	2	2.2 2.3	CPSAA, STEM	CPSAA4, CPSAA5, STEM1
		3	3.2	CCL	CCL5
C	b), c) , m)	2	2.2 2.3	CPSAA	CPSAA4, CPSAA5
		3	3.2	CPSAA, CCL	CPSAA3, CCL1
D	a),k),n)	1	1.1 1.2	CPSAA, CE	CPSAA2, CPSAA5, CE3
E	b),c)	1	1.4	CPSAA, CE	CE3, CPSAA5
		3	3.3	CPSAA, CCL	CPSAA3, CPSAA5, CCL5
F	n)	5	5.1	CC, STEM	CC1, CC4, STEM5
G	a),b),c),m)	1	1.1 1.2 1.4	CPSAA, CE, STEM	CPSAA2, CPSAA5, CE3, STEM1
		2	2.2 2.3	CPSAA	CPSAA4, CPSAA5
		3	3.1 3.2 3.3	CPSAA, CC,CCL	CPSAA3, CPSAA5, CC3,CCL1, CCL5
H	a)	1	1.1 1.2	CPSAA,CE	CPSAA2, CE3
I	a),b),c)	1	1.4	CPSAA,CE,STEM	CE3, CPSAA5, STEM1
		2	2.2	CPSAA, STEM	CPSAA5, STEM1
		3	3.1 3.32 3.3	CPSAA, CCL, CC	CPSAA3, CPSAA5, CCL5, CC3
J	b),c),k),n)	1	1.1 1.2 1.4	CPSAA, CE	CPSAA5, CE3
		3	3.1 3.3	CPSAA, CCL, CC	CPSAA3, CPSAA5, CCL5, CC3
K	b),d)	4	4.1 4.5	CC, CCEC	CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4

Fuente de elaboración propia

9.2. ¿Cómo y quién va a evaluar?

Docente:

- Observación directa: Evaluación continua del comportamiento, esfuerzo, participación y progreso del alumnado.
 - Check list: Listas simples para seguir la evolución y valorar actitud, implicación y aprendizaje.
 - Rúbricas: Instrumentos que permiten medir con claridad el desempeño y los saberes adquiridos en tareas motrices.
- Productos del alumnado: Trabajos que reflejan lo aprendido y su aplicación práctica.
 - Otras entregas: Presentaciones, proyectos o talleres relacionados con cada situación de aprendizaje.
- Intercambio oral: Exposiciones grupales y debates que fomentan la comunicación y el intercambio de ideas.
- Autoevaluación docente: Reflexión del profesor sobre su práctica y las propuestas didácticas.
 - Encuestas al alumnado: Recogen opiniones del grupo para detectar mejoras y adaptar la enseñanza.

Alumnos:

- Autoevaluación: El alumnado reflexiona sobre su propio aprendizaje, identificando fortalezas y aspectos a mejorar. Se apoya en herramientas como check list o rúbricas con criterios claros.

- Coevaluación: Los estudiantes valoran el trabajo de sus compañeros, ofreciendo retroalimentación constructiva a partir de indicadores establecidos.

9.3. ¿Cuándo se evalúa?

En esta programación se han planteado tres tipos de evaluación:

- Evaluación inicial: Se hace al empezar el curso y sirve para conocer mejor al grupo: cómo son, qué saben, qué necesitan... Así se pueden marcar objetivos realistas y ajustar la enseñanza desde el principio.
- Evaluación formativa: Se lleva a cabo de manera continua durante el desarrollo de cada situación de aprendizaje. Su objetivo es observar cómo evoluciona el proceso educativo para poder adaptar los contenidos, métodos y ritmo de trabajo a las necesidades del alumnado.
- Evaluación sumativa: Al terminar cada situación de aprendizaje, se valora lo que ha conseguido cada alumno o alumna. Esto permite ver si se han alcanzado los objetivos y, en función de eso, tomar decisiones sobre la nota.

9.4. Criterios de evaluación

La calificación es el paso final de la evaluación, donde se refleja el nivel de logro del alumnado a través de una nota (numérica, con letras o descriptores). En Educación Física, según la LOMLOE, se usan: Insuficiente, Suficiente, Bien, Notable, Sobresaliente y Mención de Honor.

En esta programación, la nota se reparte según tres ámbitos de aprendizaje: el motriz (50%), el cognitivo (25%) y el socioafectivo (25%). A partir de esta estructura, se ha elaborado una tabla que recoge los porcentajes de calificación por situación de aprendizaje y el peso de los descriptores operativos aplicados. Todo ello busca valorar el desarrollo integral del alumnado de forma justa y equilibrada.

Tabla 4 : Porcentajes de calificación

	Situaciones Aprendizaje	Descriptoros operativos	Evaluación	Peso de la SA	Peso del trimestre
Primer trimestre	SA1	CPSAA 2	60%	15%	50%
		CE3	40%		
	SA2	CPSAA4	50%	15%	
		CPSAA5	50%		
	SA3	CE3	10%	30%	
		CPSAA5	25%		
		CPSAA3	25%		
		CPSAA5	25%		
		CCL5	15%		
	SA4	CPSAA5	30%	25%	
		STEM1	20%		
		CPSAA3	30%		
		CC3	20%		
	SA5	CPSAA5	60%	15%	
		CC3	40%		
Segundo trimestre	SA6	CPSAA3	60%	25%	30%
		CCL1	40%		
	SA7	STEM 1	20%	25%	
		CPSAA5	50%		
		CCL5	30%		
	SA8	CC3	60%	25%	
		CCEC1	40%		
	SA9	CCEC3	50%	25%	
		CCEC4	50%		
Tercer trimestre	SA10	CC4	60%	33%	20%
		STEM5	40%		
	SA11	CC1	100%	33%	
	SA12	STEM 5	50%	33%	
		CC4	50%		

Fuente de elaboración propia

9.5. Evaluación extraordinaria y casos especiales

Cuando un alumno no alcanza los objetivos esperados, no se trata de volver a empezar con las mismas tareas, sino de buscar nuevas formas de ayudarle a avanzar. Esta fase de recuperación se entiende como una oportunidad para reconducir el aprendizaje, aplicando medidas específicas que se adapten a sus necesidades. Estas medidas pueden ir desde propuestas de

refuerzo o apoyo, hasta actividades de ampliación o planes de trabajo individualizados, siempre con el objetivo de ofrecer una respuesta más ajustada a cada caso.

Para poder valorar este proceso, los estudiantes que no hayan superado la evaluación en la convocatoria ordinaria deberán presentar un *portfolio* donde reflejen su trabajo, incluyendo reflexiones sobre las tareas realizadas y los aprendizajes adquiridos durante esta fase de recuperación.

En cuanto al alumnado con necesidades educativas especiales, tal como recoge el artículo 15 del BOCM, su evaluación se basará en los criterios establecidos en sus adaptaciones curriculares, lo cual no supondrá ningún obstáculo para que puedan promocionar de etapa si han alcanzado los objetivos marcados en su plan individual.

10. Atención a las diferencias individuales del alumnado

El grupo de 4.º de Primaria presenta una diversidad que requiere una respuesta educativa adaptada y flexible. En particular, hay un alumno con Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad (TDAH), lo que implica tener en cuenta una serie de herramientas específicas que favorezcan su aprendizaje y participación. Entre las medidas que se aplicarán destacan: estructuración clara de la sesión, uso de rutinas estables, instrucciones cortas y sencillas, tareas fragmentadas con objetivos concretos, retroalimentación inmediata y refuerzos positivos. También se fomentará su participación en actividades cooperativas con roles definidos, ya que esto mejora la implicación y reduce distracciones.

Respecto al alumnado extranjero, aunque no presenta necesidades específicas de apoyo educativo, si en algún momento surgen dificultades de comprensión oral o escrita, se utilizarán apoyos visuales, ejemplos concretos y, si es necesario, se traducirán las instrucciones al inglés para garantizar el acceso al aprendizaje.

Para dar respuesta a las diferencias individuales de todo el grupo, se aplica el enfoque del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), un modelo avalado por la evidencia científica que propone un currículo flexible desde el inicio, eliminando barreras y favoreciendo la participación de todos los estudiantes (Alba Pastor, Sánchez Hípola, Sánchez Serrano & Zubillaga del Río, 2013). Este enfoque se basa en tres principios fundamentales:

- Proporcionar múltiples formas de representación, es decir, ofrecer la información mediante distintos formatos (visuales, auditivos, manipulativos o digitales).
- Proporcionar múltiples formas de acción y expresión, permitiendo que los alumnos muestren lo aprendido de distintas maneras
- Proporcionar múltiples formas de implicación, fomentando la motivación, la autonomía y el compromiso a través del juego, el trabajo cooperativo, los desafíos ajustados, la toma de decisiones, la conexión con los intereses del alumnado y la adecuación del entorno de aprendizaje.

Además, se garantizará la atención a la diversidad a través de propuestas flexibles que permitan reforzar los aprendizajes cuando sea necesario y ampliarlos en aquellos casos en los que el alumnado haya alcanzado los

objetivos con mayor rapidez. Estas adaptaciones estarán presentes en todas las unidades, respetando siempre los principios de equidad y participación.

11. Contribución de la programación al desarrollo de otros planes.

11.1. Contribución de la programación al desarrollo de la lengua inglesa.

El colegio en el que se aplica esta programación pertenece al programa bilingüe de la Comunidad de Madrid, por lo que el inglés está muy presente en el día a día. Desde 4.º de Primaria, al menos un 40% del horario se imparte en inglés, integrando esta lengua en distintas asignaturas para que el alumnado la use de forma práctica y contextualizada.

Aunque Educación Física no es obligatoriamente bilingüe, se aprovechan las sesiones para introducir el idioma de forma sencilla y motivadora: instrucciones en inglés, vocabulario corporal, juegos o canciones ayudan a naturalizar su uso. Así, el inglés se convierte en una herramienta útil también para moverse, jugar y comunicarse, contribuyendo activamente al enfoque bilingüe del centro sin necesidad de impartir toda la materia en ese idioma.

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

Uno de los aspectos que más se cuida en el colegio es el clima de convivencia. Desde el primer día se trabaja para que todos se sientan parte del grupo, respetados y valorados tal y como son. Se promueve un ambiente en el que las diferencias se ven como una oportunidad para aprender, y donde el

respeto, la empatía y la colaboración son tan importantes como los contenidos académicos.

La Educación Física, por su propia naturaleza, es un espacio ideal para poner en práctica todo esto. En cada sesión hay oportunidades para trabajar en equipo, resolver conflictos, respetar turnos, aceptar normas o animar a los compañeros. Las emociones están muy presentes —por la emoción del juego, por la frustración al fallar, por la alegría al lograr un reto— y eso permite que se desarrollen también habilidades emocionales, algo que está muy relacionado con la buena convivencia.

En esta programación, todas las unidades incluyen dinámicas que van más allá del movimiento físico: se cuida que haya momentos para cooperar, para conocerse mejor, para asumir responsabilidades dentro del grupo y para aprender a gestionar lo que sentimos. Es una manera de trabajar la ciudadanía desde la acción, no desde el discurso, y con ello se refuerza el trabajo que ya se hace desde el plan de convivencia del centro.

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

La tecnología está presente en la vida de los alumnos casi desde que nacen, así que el colegio también se esfuerza en enseñarles a usarla de forma consciente y educativa. No se trata solo de tener pantallas o dispositivos, sino de aprender a utilizar esas herramientas con sentido, sabiendo cómo buscar información, cómo expresarse con ellas o cómo compartir lo que aprenden. Por eso, el centro ha puesto en marcha un plan que promueve el uso responsable y

útil de las TIC, tanto entre el alumnado como entre los propios docentes, que reciben formación continua en competencia digital.

En el caso de esta programación de Educación Física, también se ha querido incorporar la tecnología como un recurso más. En algunas sesiones se utilizan vídeos para explicar ejercicios, música para trabajar la expresión corporal o apps que permiten registrar resultados o seguir el progreso de los alumnos. Incluso se usan presentaciones o imágenes para introducir contenidos de forma visual, lo cual ayuda mucho a los alumnos que necesitan apoyos visuales para entender mejor.

La clave está en no ver la tecnología como algo separado de la asignatura, sino como una herramienta que, bien utilizada, puede enriquecer mucho lo que se hace en clase. Además, el hecho de usarla en un entorno más dinámico como el de la Educación Física permite que los alumnos la vean también como algo útil en su día a día, y no solo como un elemento para jugar o entretenerse.

11.4. Contribución de la programación al desarrollo de otros planes: Plan de aprendizaje cooperativo.

Hoy en día se insiste mucho en la importancia de saber trabajar en equipo, no solo por lo académico, sino por todo lo que se aprende al colaborar: escuchar, ceder, organizarse, resolver conflictos... Por eso, el colegio apuesta por el aprendizaje cooperativo como una forma de enseñanza.

Esta programación de Educación Física parte de esa idea. Muchas actividades invitan a colaborar, coordinarse y buscar soluciones juntos. Se crean pequeños grupos con roles, se proponen retos compartidos y se valora tanto el

proceso como el resultado. Así, el alumnado descubre lo que puede lograr apoyándose entre sí.

Además, se favorece la inclusión, ya que no se trata de competir, sino de sumar. Cada alumno aporta desde sus fortalezas y se siente parte del grupo, lo que mejora su autoestima y su implicación.

12. Conclusiones

Llegar al final de este trabajo de fin de grado es una oportunidad perfecta para echar la vista atrás y reflexionar sobre todo el camino recorrido. Elaborar esta programación didáctica ha sido un desafío, pero también una experiencia increíblemente enriquecedora. Me ha permitido aplicar de forma práctica todo lo aprendido a lo largo de mis estudios en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Educación Primaria, dándome cuenta de lo mucho que he crecido como futuro docente.

A lo largo de este proceso, he comprendido la importancia de planificar con detalle cada sesión, asegurando que las actividades sean motivadoras y realmente útiles para el aprendizaje de los alumnos. No se trata solo de diseñar ejercicios, sino de crear experiencias que fomenten el movimiento, la cooperación y, sobre todo, el gusto por la Educación Física. Además, me ha quedado aún más claro que esta asignatura no solo ayuda a mejorar las habilidades motoras, sino que es clave para inculcar valores, hábitos saludables y una actitud positiva hacia la actividad física desde pequeños.

Este trabajo también ha sido un reto personal. Me ha exigido organizarme bien, analizar información de manera crítica y estructurar ideas con claridad. No

ha sido un camino fácil, pero cada obstáculo ha sido una oportunidad para aprender y mejorar. He ganado en capacidad de síntesis, en expresión escrita y, sobre todo, en seguridad a la hora de tomar decisiones pedagógicas fundamentadas.

Este TFG no es solo el cierre de una etapa universitaria, sino el inicio de mi camino como docente. Me llevo un aprendizaje valioso, no solo sobre cómo diseñar una programación, sino sobre lo que realmente significa enseñar. Estoy convencido de que todo lo trabajado en este proyecto me servirá en el futuro, y tengo claro que seguiré formándome y creciendo para ofrecer lo mejor a mis alumnos. La Educación Física es mucho más que una asignatura, y mi objetivo será siempre transmitir su verdadero valor a quienes están en el aula

13. Bibliografía y webgrafía

Alba Pastor, C., Sánchez Hípola, P., Sánchez Serrano, J. M., & Zubillaga del Río, A. (2013). *Pautas sobre el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA): Texto completo (Versión 2.0)* (Traducción y adaptación de las pautas publicadas por CAST en 2018). Universidad Complutense de Madrid.

Cecchini, J. A., Fernández-Losa, J. L., González, C., & Cecchini, C. (2013). Aplicaciones del modelo de autodeterminación en la educación física de primaria. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 45(1), 97–109.

Cecchini, J. A., González, C., Llamado, R., Sánchez, B., & Rodríguez, C. (2019). The impact of cooperative learning on peer relationships, intrinsic motivation and future intentions to do sport. *Psicothema*, 31(2), 163–169.
<https://doi.org/10.7334/psicothema2018.231>

Cobo Gonzales, G., & Valdivia Cañotte, S. M. (2017). *Aprendizaje basado en proyectos*.

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

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

España. Comunidad de Madrid. (2022). *Decreto 61/2022, de 13 de julio, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid.*

García Matamoros, W. F. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *RECIMUNDO*, 3(1), 1602–1624.

Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Holubec, E. J. (2013). *El aprendizaje cooperativo en el aula*. Asociación Cooperativa de Aprendizaje.

Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., & Cecchini-Estrada, J. A. (2016). Vallerand's model in Asturian adolescents: Implementation and development. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 16(64), 703–722.

Moya-Mata, I., & Peirats, J. (2019). Aprendizaje basado en Proyectos en Educación Física en Primaria, un estudio de revisión. *REIDOCREA*, 8(2), 115–130.

Navarro, L. P. (2014). La resolución de problemas: cómo adquirir y poner en práctica habilidades profesionales en el contexto universitario. En *La enseñanza universitaria centrada en el aprendizaje: estrategias útiles para el profesorado* (pp. 91–116). Octaedro.

14. Anexos

14.1. Desarrollo de la SA elegida

La situación de aprendizaje elegida es SA 3 “Entrenamiento en equipo”

Tabla 5: SA 3 “Entrenamiento en equipo”

3 Unidad Didáctica “Entrenamiento en equipo”					
Tipo de sesión	Práctica	Trimestre	1	Número de sesiones	9
Situación de aprendizaje	Los superhéroes ya dominan sus habilidades individuales, pero ahora deben aprender a trabajar en equipo. En esta fase del entrenamiento, realizarán misiones cooperativas en las que será clave apoyarse, comunicarse y adaptarse al grupo. Aprenderán a controlar sus emociones y a actuar con calma y empatía en situaciones de presión. Solo juntos podrán avanzar.				
Competencias específicas	Competencias clave		Objetivos de etapa	Objetivos de la programación	
1 Y 3	CE CPSAA CCL		b)y c)	G,I , J Y E	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Promover la cooperación y la comunicación en situaciones motrices grupales.- Regular las emociones y actitudes en actividades físicas compartidas.- Desarrollar la creatividad motriz adaptándose a cambios en el entorno y en el juego.- Potenciar la percepción y respuesta ante estímulos como trayectorias, posiciones y movimientos de los compañeros.				
Contenidos	Bloque D. Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices <ul style="list-style-type: none">- Habilidades sociales Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices <ul style="list-style-type: none">- Creatividad motriz				
Metodología	Contenidos transversales		Competencias transversales	Interdisciplinaria	
Aprendizaje cooperativo	4		CP	NO	
Criterios de evaluación	Descriptorios operativos		Instrumento de evaluación	Porcentaje de calificación	
1.4	CE3 CPSAA5		Escala de valoración	50%	
3.3	CPSAA3 CPSAA5 CCL5			50%	

Fuente de elaboración propia

14.1.1 Contextualización y justificación de la programación dentro de la UPD.

Esta situación de aprendizaje se desarrollará durante el primer trimestre del curso, concretamente del 9 al 28 de octubre, con una frecuencia de tres sesiones semanales (lunes, miércoles y viernes), lo que suma un total de 9 sesiones. Las clases se llevarán a cabo preferentemente en las pistas exteriores del centro educativo, siempre que las condiciones meteorológicas lo permitan, y en el pabellón cubierto en caso de lluvia o frío excesivo.

La propuesta está centrada en el desarrollo de la cooperación como eje principal del aprendizaje. A través de diferentes juegos y dinámicas cooperativas, el alumnado tendrá la oportunidad de enfrentarse a retos que solo podrán resolver si colaboran, se comunican de forma efectiva y confían en sus compañeros y compañeras. Esta manera de trabajar no solo fomenta la mejora de las habilidades motrices, sino que también contribuye al desarrollo de competencias sociales fundamentales, como el respeto, la empatía o la resolución pacífica de conflictos.

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

Los objetivos didácticos de esta situación se centran en fomentar la cooperación, regular emociones, desarrollar la creatividad motriz y mejorar la percepción de los compañeros durante el juego. Estas metas contribuyen a que el alumnado aprenda a convivir, colaborar y respetar a los demás mientras se mueve.

En cuanto a los objetivos de etapa, se relacionan especialmente con el desarrollo de la convivencia (a), el trabajo en equipo y la creatividad (b), la gestión pacífica de conflictos (c), la valoración del cuerpo y la salud (k), y el respeto y la empatía en las relaciones (m).

Además, se alinean con los objetivos de la programación como el fomento del juego limpio y la cooperación (g), la gestión de conflictos en el juego (i), el desarrollo emocional a través de la actividad física (j), y la inclusión y respeto a la diversidad (e).

14.1.3 Competencias clave y específicas y su relación con los objetivos y contenidos.

Tabla 6: Competencias clave y específicas y su relación con los objetivos y contenidos.

Competencias específicas	Competencias clave	Objetivos		Saberes
		Etapas	Programación	
1	CE CPSAA	b)y c)	G,I , J , E	Bloque D Bloque C
3	CPSAA CCL			

Fuente de elaboración propia

La situación de aprendizaje contribuye al desarrollo de las competencias clave CE, CPSAA y CCL, ya que promueve la creatividad y la expresión motriz (CE), el trabajo cooperativo y la regulación emocional (CPSAA), así como la comunicación verbal en contextos motrices (CCL).

A nivel de competencias específicas, se trabaja la 1, al fomentar un estilo de vida activo y responsable, y la 3, al desarrollar habilidades sociales, respeto y cooperación en la práctica física. Estas competencias se alinean con los objetivos didácticos planteados (cooperación, regulación emocional, creatividad y percepción motriz) y guardan coherencia con los objetivos de etapa (a, b, c, k, m) y de programación (g, i, j, e), todos ellos orientados a promover la convivencia, la inclusión y el desarrollo personal y social a través de la actividad física.

14.1.4 Contenidos y contenidos transversales.

Los contenidos de esta situación de aprendizaje se centran en dos bloques del área de Educación Física. Por un lado, del Bloque D (Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices) se trabajarán las habilidades sociales, especialmente la cooperación, el respeto y la gestión de

emociones en grupo. Por otro lado, del Bloque C (Resolución de problemas en situaciones motrices) se desarrollará la creatividad motriz, adaptándose a los cambios del entorno y a los retos planteados durante el juego.

Como contenido transversal, siguiendo el criterio n4 del currículo, se fomentarán de forma continua el respeto, la deportividad y el trabajo en equipo, con el objetivo de prevenir actitudes y conductas antideportivas, y de reforzar un clima positivo durante todas las actividades físicas propuestas.

14.1.5 Metodología y recursos.

En el apartado de metodología se han descrito numerosas metodologías y técnicas de instrucción utilizadas en las distintas situaciones de aprendizaje desarrolladas a lo largo de la programación.

En este caso concreto, se empleará el Aprendizaje Cooperativo como metodología principal. Esta metodología se basa en la organización del alumnado en pequeños grupos heterogéneos, donde todos los integrantes trabajan juntos para lograr objetivos comunes, fomentando la responsabilidad individual, la ayuda mutua y el desarrollo de habilidades sociales, a la vez que se favorece el aprendizaje significativo.

Los recursos necesarios para llevar a cabo esta situación de aprendizaje son los siguientes:

- Espacios: pistas exteriores del centro o, en caso de condiciones meteorológicas adversas, el pabellón cubierto.

- Materiales deportivos: conos, colchonetas, cuerdas, aros, balones de distintos tamaños y materiales, pañuelos, entre otros. Los materiales específicos que se requieren para cada sesión están detallados en su correspondiente planificación.

14.2. Sesiones de la SA

Nº Sesión	1	Fecha	9 octubre
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">Fomentar la cooperación y la cohesión del grupo en situaciones motrices.Iniciar el desarrollo de habilidades emocionales básicas a través del juego compartido.		
Recursos	Aros, conos, colchonetas, balones blandos, gomas elásticas, cuerda larga, tarjetas con figuras, fichas con rueda de emociones.		
Organización de la clase	Organizados en 4 equipos estables durante toda la sesión. Al final, toda la clase en gran grupo para la reflexión emocional.		
Resumen	El alumnado inicia el trabajo en equipo superando retos cooperativos y expresando cómo se ha sentido.		
CALENTAMIENTO			
10´	Circuito cooperativo por estaciones Se preparan 4 estaciones con actividades sencillas en las que los equipos deben colaborar para completar un reto. Cada grupo comienza en una estación diferente y rota cada 2 minutos. Variante: realizarlo en silencio o con un integrante con los ojos vendados.		
PARTE PRINCIPAL			
30´	Los 4 desafíos cooperativos <ol style="list-style-type: none">Paso imposible Cruzar el gimnasio con colchonetas sin tocar el suelo. <i>Variante:</i> en silencio o con menos colchonetas.Unidos avanzamos Recorrer un circuito atados por una cuerda sin soltarse. <i>Variante:</i> ojos tapados o desplazamiento especial.Mensaje secreto Transmitir una palabra o figura sin hablar, solo con gestos, hasta que el último la represente. <i>Variante:</i> mensaje en movimiento o con límite de tiempo. Figuras humanas Formar en grupo una figura con el cuerpo sin hablar.		

	<i>Variante:</i> con ojos cerrados o por equipos contrarreloj
VUELTA A LA CALMA	
5'	“Radar emocional” Sentados en círculo, el alumnado observa una rueda de emociones (proyectada o en papel) y comparte cómo se ha sentido en la sesión.

Nº Sesión	2	Fecha	11 octubre
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Participar en juegos cooperativos que requieren coordinación y apoyo entre compañeros.• Resolver tareas motrices en grupo respetando los turnos y fomentando la ayuda mutua.		
Recursos	Colchonetas, cuerdas largas, conos, balones blandos, aros, petos para diferenciar grupos.		
Organización de la clase	Grupos de 4-6 personas para todo el desarrollo de la sesión. En la vuelta a la calma, agrupación en gran grupo.		
Resumen	El alumnado participa en juegos cooperativos que exigen colaboración real, apoyo físico y estrategias conjuntas.		
CALENTAMIENTO			
10´	<p>“Relevos cooperativos enlazados”</p> <p>Cada equipo debe realizar un pequeño relevo en el que los miembros deben desplazarse unidos de alguna forma:</p> <ul style="list-style-type: none">• Por ejemplo: cogidos por la mano, por el brazo, unidos por una goma o cuerda, etc.• Una vez llegan al cono de retorno, vuelven y da paso el siguiente grupo. <p>Variante: ir sumando integrantes en cada relevo o hacerlo con un objeto que no debe caer.</p>		
PARTE PRINCIPAL			

30'	<p>1. “Transportes imposibles” (15’)</p> <p>El equipo debe trasladar una serie de objetos (balones, conos, aros) de un punto a otro, pero cumpliendo una norma cooperativa (ej: solo pueden usar las espaldas, deben ir de dos en dos, no pueden usar las manos...). Se les da tiempo para planificar y luego ejecutar.</p> <p>2. “La torre en equipo” (15’)</p> <p>Con conos, piezas de material blando o bloques, cada grupo debe construir la torre más alta posible... ¡pero cumpliendo una condición motriz!</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ej: solo pueden colocar piezas de espaldas, o a la pata coja, o mientras otro compañero les guía. <p>Variante: limitar el tiempo o introducir desafíos extra al final (como trasladar la torre).</p>
VUELTA A LA CALMA	
5'	<p>¿Quién ha sido un buen compañero hoy?”</p> <p>Sentados en círculo, cada alumno dice el nombre de alguien del grupo que le ha ayudado sin que se lo pidiera</p>

Nº Sesión	3	Fecha	14 octubre
Objetivos	Resolver tareas en grupo respetando las decisiones compartidas y reforzando el vínculo entre iguales.		
Recursos	Colchonetas, cuerdas largas, pañuelos para tapar los ojos, conos, pelotas de goma espuma, picas.		
Organización de la clase	Grupos de 4-6 personas estables durante toda la sesión. En la vuelta a la calma, toda la clase en gran grupo.		
Resumen	El alumnado participa en dinámicas cooperativas de confianza y apoyo, resolviendo tareas físicas en grupo.		
CALENTAMIENTO			
10'	<p>“Pilla-pilla por parejas”</p> <p>Por parejas cogidos de la mano, un par tiene que pillar al resto. Cuando atrapan a alguien, este se une a su cadena. Gana la última pareja en ser pillada.</p> <p>Variante: solo pueden correr si están cogidos de los dos brazos o con una cuerda entre ellos.</p>		
PARTE PRINCIPAL			

30'	<p>1. “El guía ciego” (15’)</p> <p>Un miembro del equipo va con los ojos vendados. El resto debe guiarle con la voz (sin tocar) para recorrer un pequeño circuito con conos y obstáculos. Se rotan los roles para que todos pasen por la experiencia.</p> <p>2. “Transporte humano” (15’)</p> <p>Todo el equipo debe transportar objetos (pelotas, aros, conos) sobre una colchoneta, que cargan entre todos (como si fuera una camilla). El reto es llevar todo el material de un punto a otro sin que caiga nada.</p> <p>Variante: introducir obstáculos que deban rodear o sortear juntos.:</p>
VUELTA A LA CALMA	
5'	<p>“Círculo de confianza”</p> <p>Todos en corro, se les lanza la pregunta ¿En qué momento te has sentido más parte del grupo hoy?</p>

Nº Sesión	4	Fecha	16 octubre
Objetivos	Resolver retos cooperativos que requieren planificación, reparto de tareas y toma de decisiones conjunta		
Recursos	Cuerdas, aros, conos.		
Organización de la clase	Grupos de 5-6 alumnos. Toda la clase comparte el espacio común durante la actividad principal, pero juega por equipos. Vuelta a la calma en gran grupo.		
Resumen	El alumnado debe cooperar para transportar objetos sin perder el equilibrio ni romper las normas del reto.		
CALENTAMIENTO			
10´	El aro loco” Todo el grupo se coloca en círculo, cogidos de las manos.Un aro debe pasar por todo el círculo sin soltarse de las manos. Se repite con uno o dos aros más, en sentido contrario. Variante: hacer dos círculos y competir por quién lo hace más rápido, o con ojos cerrados..		
PARTE PRINCIPAL			

30'	<p>“El laberinto invisible” (inspirado en juegos como “el tablero mágico”)</p> <p>En el suelo hay dibujado con conos un cuadrado de 6x6 casillas. Solo el docente conoce el camino correcto para cruzarlo. Por turnos, los equipos deben intentar cruzar el laberinto, pero si pisan una casilla errónea, deben volver al inicio. El grupo debe recordar entre todas las casillas correctas descubiertas e ir sumando paso a paso.</p> <p>Variantes: Si fallan tres veces, pierde turno. O colocar una prueba física breve cada vez que fallen (saltos, sentadillas, etc.).</p>
VUELTA A LA CALMA	
5'	<p>“Círculo de confianza”</p> <p>Todos en corro, se les lanzan las preguntas :¿Qué hicimos bien como equipo? ¿Cómo ayudamos a los que fallaron?</p>

Nº Sesión	5	Fecha	18 octubre
Objetivos	Resolver situaciones motrices donde el grupo debe mantenerse unido sin perder el equilibrio ni la orientación. Participar en juegos cooperativos que requieren coordinación física y organización interna.		
Recursos	Cuerdas, conos, picas, aros, pañuelos, cuerdas largas, petos.		
Organización de la clase	Grupos estables de 5-6 alumnos, cada uno con su propio espacio delimitado. Gran grupo al final para la reflexión.		
Resumen	El alumnado colabora para superar retos que exigen precisión grupal y respeto por los tiempos de todos los compañeros.		
CALENTAMIENTO			
10´	La culebra veloz Los grupos forman una culebra humana, colocándose en fila y cogidos por los hombros. El último tiene un pañuelo metido en la cintura como si fuera una “cola”. El primero del grupo debe intentar quitar el pañuelo a otra culebra sin romper la suya. Si se rompe, quedan eliminados o deben hacer una penalización (por ejemplo, una ronda de sentadillas juntos).		
PARTE PRINCIPAL			

30'	<p>“La red cooperativa”</p> <p>Se monta una red con cuerdas entrelazadas en un marco (o entre dos bancos/gimnasios), con huecos por donde los alumnos deben pasar sin tocar las cuerdas. Cada hueco solo puede usarse una vez, y deben decidir quién pasa por dónde, en qué orden y cómo ayudarse. Algunos pasos requerirán que dos compañeros colaboren (por ejemplo, levantar suavemente a otro).</p> <p>Reglas: Si alguien toca la cuerda o repite hueco, el equipo reinicia desde el principio.</p> <p>Variante: No se puede hablar durante los primeros 2 minutos.</p>
VUELTA A LA CALMA	
5'	<p>Círculo de confianza</p> <p>Reflexión conjunta con preguntas como: ¿En qué momento vuestro grupo funcionó mejor como equipo? ¿Cómo reaccionasteis cuando algo no salió bien?</p>

Nº Sesión	6	Fecha	21 octubre
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Participar en juegos cooperativos en los que todos los miembros del grupo deban actuar de forma coordinada.• Fortalecer la interdependencia y la toma de decisiones colectiva dentro del equipo.		
Recursos	Conos, cuerdas largas, pañuelos, petos, colchonetas, picas, aros grandes.		
Organización de la clase	Grupos de 5-6 alumnos. Trabajo por equipos durante toda la sesión, cada uno con zona delimitada. Vuelta a la calma en gran grupo.		
Resumen	El alumnado participa en actividades donde todo el grupo debe moverse y actuar a la vez, dependiendo unos de otros para avanzar.		
CALENTAMIENTO			
10'	<p>“Círculo móvil”</p> <p>Los miembros del equipo forman un círculo de pie, cogidos de las manos. El reto es desplazarse juntos en círculo por el espacio sin soltarse, manteniendo la forma y sorteando obstáculos colocados por el docente. Si se rompe el círculo o tocan un cono, deben volver al inicio.</p> <p>Variante: cambiar el sentido o realizarlo agachados.</p>		
PARTE PRINCIPAL			

30'	<p>“Nudos cooperativos gigantes” (15’)</p> <p>Cada equipo se coloca en círculo. Con una cuerda larga, hacen entre todos un gran nudo sin soltarse ni romper la forma. Luego, sin que nadie suelte su extremo, deben deshacer el nudo colectivamente hablando, negociando y girando juntos. No se trata de fuerza, sino de pensar y moverse como grupo.</p> <p>“Todos al centro” (15’)</p> <p>Se marcan 5-6 zonas con aros colocados en el suelo en distintas partes del espacio. El grupo debe ir a cada una como unidad: Nadie puede avanzar más de un paso sin que los demás también lo hagan. El grupo elige un “ritmo común” y debe respetarlo. En cada zona hay una mini tarea.</p>
VUELTA A LA CALMA	
5'	<p>Círculo de confianza</p> <p>Reflexión conjunta con preguntas como: ¿Qué necesitaba tu equipo para avanzar sin romperse? ¿Cómo os habéis adaptado al ritmo de los demás?</p>

Nº Sesión	7	Fecha	23 octubre
Objetivos	<input type="checkbox"/> Participar en juegos cooperativos que exigen organización bajo presión y toma de decisiones conjunta. <input type="checkbox"/> Mantener la calma y la colaboración en dinámicas con múltiples estímulos y cambios de roles.		
Recursos	Balones blandos, conos, petos de diferentes colores, cuerdas, aros, picas.		
Organización de la clase	Grupos de 5-6 personas, trabajando de forma cooperativa durante toda la sesión. En la vuelta a la calma, toda la clase reunida en gran grupo.		
Resumen	El alumnado colabora en retos de organización y estrategia donde el orden del grupo es clave para superar situaciones cambiantes.		
CALENTAMIENTO			
10'	“Desorganizados” Cada equipo tiene un espacio y un conjunto de conos. Al oír una consigna del docente (“3 en fila”, “4 en círculo”, “todos sentados tocando un cono”), deben organizarse lo más rápido posible para formar esa figura. El docente lanza consignas una tras otra, aumentando la dificultad. Variante: añadir desafíos con objetos (ej: “dos con balón,		

	uno con cono, uno sin tocar el suelo”).
PARTE PRINCIPAL	
30´	<p>“Cambio de base”</p> <p>Hay varias bases (espacios marcados con conos o aros) numeradas por el espacio. Cada equipo comienza en una base. Cuando el docente da una consigna (“todos los 1 al 3”, “quien tenga peto azul al 4”...), deben reorganizarse rápidamente y llegar como grupo completo a la nueva base. No vale llegar de forma individual: solo se cuenta si todo el equipo llega unido.</p> <p>Variante: Las consignas cambian rápidamente, por colores, números, material, etc.</p>
VUELTA A LA CALMA	
5´	<p>Círculo de confianza</p> <p>Todos en corro, se les lanzan las preguntas: ¿Cuándo os habéis organizado mejor hoy? ¿En qué momento alguien os ayudó sin que lo pidierais?</p>

Nº Sesión	8	Fecha	25 octubre
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Participar en juegos cooperativos en los que sea necesario ayudar a otros para alcanzar un objetivo común.• Desarrollar la responsabilidad compartida y la capacidad de ayudar a los compañeros durante el desarrollo de la tarea		
Recursos	Colchonetas, aros, conos, pañuelos, petos, cronómetro.		
Organización de la clase	Grupos estables de 5-6 alumnos. Toda la clase comparte espacio común durante los juegos, pero las dinámicas se desarrollan por equipos. Vuelta a la calma en gran grupo.		
Resumen	El alumnado participa en actividades donde deben actuar como un solo equipo, sincronizados, adaptándose al ritmo y necesidades del grupo.		
CALENTAMIENTO			
10´	<p>“La telaraña”</p> <p>Todos los miembros del equipo están sujetos entre sí por cuerdas o pañuelos atados a la muñeca o cintura. Deben desplazarse por el espacio evitando conos u obstáculos, sin romper la unión. Si se tensan demasiado o se sueltan, deben volver al inicio.</p>		

PARTE PRINCIPAL	
30'	<p>“El cuadrado cooperativo” (15’)</p> <p>A cada grupo se le da una colchoneta. Cada miembro sujeta desde un vértice. El objetivo es mover un objeto (pelota, aro pequeño, pañuelo...) colocado en el centro de la colchoneta, guiándolo por un recorrido marcado en el suelo (líneas, conos, laberinto simple). Si uno tira más que otro o no coordina, el objeto cae o se sale.</p> <p>“Cadena humana” (15’)</p> <p>Todo el equipo debe pasar de un punto A a un punto B sin romper la cadena de contacto entre sus cuerpos (ej. hombro con hombro, codo con codo...). Solo pueden avanzar si todos lo hacen a la vez, y deben adaptarse a las capacidades del más lento o con mayor dificultad. Durante el trayecto deben superar pequeños obstáculos (pasar entre conos, girar, agacharse).</p> <p>Variante: si se rompe la cadena, retroceden un tramo o deben parar 10 segundos.</p>
VUELTA A LA CALMA	
5'	<p>Círculo de confianza</p> <p>Preguntas para cerrar: ¿En qué momento el grupo ha funcionado como uno solo? ¿Qué hiciste tú hoy para que nadie se quedara atrás?</p>

Nº Sesión	9	Fecha	28 octubre
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Resolver un gran reto cooperativo en el que todos los miembros del grupo deban colaborar activamente.• Consolidar los valores de unidad, respeto y compromiso a través del juego compartido.		
Recursos	Cuerdas largas, conos, aros, colchonetas, pañuelos, petos, picas, tarjetas con pruebas encadenadas, hoja de control de equipo.		
Organización de la clase	Grupos estables de 5-6 personas, cada uno con una zona de trabajo. Toda la clase comparte el espacio. Vuelta a la calma en gran grupo.		
Resumen	El alumnado se enfrenta a un reto cooperativo global que solo se supera si todo el grupo permanece unido, se ayuda y mantiene la coordinación.		
CALENTAMIENTO			
10'	“La bomba cooperativa” Cada grupo tiene una pelota (la “bomba”) que deben		

	<p>mantener en movimiento constante dentro de su zona. Nadie puede tocarla con las manos, y todos los miembros deben intervenir antes de que vuelva a tocar el suelo. Si cae, deben reiniciar el conteo.</p> <p>Variante: añadir limitaciones de tiempo o cambiar el tipo de contacto permitido.</p>
PARTE PRINCIPAL	
25´	<p>“Supermisión cooperativa” – circuito encadenado</p> <p>Cada grupo debe completar un circuito compuesto por 4 pruebas cooperativas que solo se superan si todos participan activamente y terminan juntos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El paso de confianza: cruzar un pasillo marcado sin hablar y sin soltarse de una cuerda que une a todo el equipo. 2. El aro viajero: pasar un aro por todo el cuerpo de cada miembro del grupo sin soltarse de las manos en ningún momento. 3. La colchoneta inteligente: moverse todos juntos encima de una colchoneta sin pisar fuera, reorganizándose sin bajarse. 4. El enigma final: resolver entre todos una consigna escrita (tipo “colocarse en orden de altura”, “hacer una figura con 4 aros y 6 personas”, etc.). <p>No pueden pasar a la siguiente prueba hasta que todo el grupo haya superado la anterior.</p>
VUELTA A LA CALMA	
10´	<p>Círculo de confianza especial (5´)</p> <p>Se propone una reflexión emocional final con estas preguntas: ¿Qué ha cambiado en tu forma de trabajar en equipo desde la primera sesión? ¿Qué compañero te ha sorprendido más positivamente? ¿Qué significa hoy para ti formar parte de un grupo?</p> <p>Rellenar carta de habilidades superheroicas (5´)</p>

14.3. Evaluación de la SA

La unidad didáctica seguirá el proceso de evaluación atendiendo a la siguiente tabla:

Tabla 7: Evaluación SA3

SA3	CE3	10%	30%
	CPSAA5	25%	
	CPSAA3	25%	
	CPSAA5	25%	
	CCL5	15%	

Fuente de elaboración propia

La evaluación se llevará a cabo mediante la observación directa del alumnado durante el desarrollo de las sesiones, utilizando como instrumento una escala de evaluación que permitirá valorar de forma sistemática el grado de consecución de los criterios establecidos.

Tabla 8: Escala de valoración SA

Indicador de evaluación	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
Participa activamente en los juegos y actividades cooperativas				
Respeto las normas y muestra deportividad en todas las actividades				
Coopera con sus compañeros y se comunica adecuadamente en el trabajo grupal				
Regula sus emociones durante las actividades físicas compartidas				
Muestra creatividad y flexibilidad				

para adaptarse a nuevas situaciones motrices				
Percibe y responde eficazmente a estímulos motrices (movimientos, trayectorias, espacios)				

Fuente de elaboración propia

14.4. Atención a las diferencias individuales del alumnado.

Con la finalidad de combatir la exclusión y responder a la diversidad del alumnado, se aplicarán todos los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) mencionados en el apartado dedicado a la atención a la diversidad.

Asimismo, en relación con el estudiante con TDAH, se llevarán a cabo las siguientes medidas de carácter no curricular: estructuración clara de la sesión, uso de rutinas estables, instrucciones cortas y sencillas, tareas fragmentadas con objetivos concretos, retroalimentación inmediata y refuerzos positivos.

Del mismo modo, en lo que respecta al alumnado extranjero, aunque no requiera apoyos educativos específicos, en caso de que aparezcan dificultades en la comprensión oral o escrita, se recurrirá al uso de apoyos visuales, ejemplos claros y, si fuera preciso, se traducirán las instrucciones al inglés para asegurar su acceso al proceso de aprendizaje.

14.5. Conclusión y bibliografía.

La Situación de Aprendizaje “Entrenamiento en equipo” está diseñada para el alumnado de 4.º de Primaria con el objetivo de promover la cooperación, la gestión emocional y el respeto mutuo a través de dinámicas motrices. A lo largo de sus nueve sesiones, esta propuesta plantea retos que solo pueden resolverse si el grupo trabaja unido, se comunica de forma efectiva y confía en todos sus miembros.

Las actividades han sido pensadas para fomentar una cooperación real, donde cada alumno y alumna tenga un papel importante. El juego actúa como herramienta principal para crear experiencias significativas, donde no solo se mejora la competencia motriz, sino también la capacidad de escuchar, adaptarse y colaborar. La metodología se basa en el Aprendizaje Cooperativo, con tareas que requieren coordinación, planificación conjunta y reflexión compartida.

La unidad ha sido diseñada teniendo en cuenta la diversidad presente en el aula, aplicando los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA). Esto garantiza que todos los estudiantes, con independencia de sus características individuales, puedan participar de forma activa y sentirse parte del grupo, reforzando así un clima de aula inclusivo y equitativo.

En definitiva, “Entrenamiento en equipo” se presenta como una unidad que apuesta por la cooperación como motor del desarrollo integral del alumnado. A través de un enfoque lúdico y vivencial, esta propuesta busca generar un entorno de aprendizaje donde cada persona pueda sentirse parte del grupo, crecer con los demás y aprender, no solo a moverse, sino a convivir.

14.6. Recursos elaborados.

¿CÓMO TE SIENTES?

Usa estas emociones para describir
cómo te sientes hoy.



contento



emocionada



asustado



triste



disgustado



molesto



soñoliento



enojado



orgulloso



preocupada



tonta



cansada

3

B



1

2

3

4

5

6

7



8

9

10

11

12

Pruebas		
El paso de confianza		
El aro viajero		
La colchoneta inteligente		
El enigma		

- ¿Cómo habéis tomado las decisiones durante las pruebas?

- ¿Qué momento fue más difícil de coordinar como equipo?

- ¿Cómo habéis reaccionado cuando algo no salía bien?

|

NOMBRE:

CURSO:

DESCRIPCIÓN:

SUPER-HABILIDADES

AYUDO A MI EQUIPO Y TRABAJO BIEN CON LOS DEMÁS.

[illegible]

SI HAY UN PROBLEMA, HABLO Y LO ARREGLO SIN PELEAR

[illegible]

COORDINO MEJOR MIS MOVIMIENTOS AL CORRER, LANZAR O SALTAR.

[illegible]

ME ESFUERZO POR HACER BIEN LOS JUEGOS Y MEJORAR CADA DÍA

[illegible]

ENTIENDO POR QUÉ ES BUENO TRABAJAR EN EQUIPO

[illegible]

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

--	--	--	--	--	--	--	--	--

[illegible]