



# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 5º CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

*Trabajo Fin de Grado*

Autora: Cristina Martínez Díez

Tutor Académico: Gustavo González Calvo

Grado de Educación Primaria

Palencia 2015



---

**Universidad de Valladolid**  
**Campus de Palencia**

## **RESUMEN**

Mi Trabajo Fin de Grado consiste en la elaboración de una Programación Didáctica de Educación Física para 5º de Primaria; tarea que todo maestro debe realizar para estructurar los contenidos que pretende impartir en su asignatura.

La Programación Didáctica dirigida al tercer ciclo está compuesta por 14 Unidades Didácticas, de las cuales dos de ellas están desglosadas completamente, ya que se han puesto en práctica durante el periodo de prácticas en el CEIP Sofía Tartilán de Palencia.

La finalidad de este trabajo es la puesta en práctica de los diferentes conocimientos que he ido adquiriendo durante mis estudios universitarios, para la elaboración de mi Programación Didáctica. Este trabajo es necesario, puesto que es un documento de consulta y análisis diario de cualquier maestro; además de ser un aspecto fundamental en el trabajo diario del docente.

## **ABSTRACT**

My last grade project consists of the development of a Didactic Programming in Physical Education for the students of 5<sup>th</sup> of Primary Studies, a task which any teacher must do to structure the contents which he/she tries to give in his /her subject.

The Didactic Programming which is addressed to the third cycle, is made of 14 Didactic Units, two of which are divided completely, as they have been taken into practice during the practice period in CEIP Sofia Tartilán in Palencia.

The aim of this project is to put into practice the different knowledge which I have been learning during my university studies, to elaborate my didactic programming. This project is necessary, as it is a consultant and diary analysis document for any teacher, besides being a fundamental aspect in the daily teaching work.

## **PALABRAS CLAVE**

TFG, Programación Didáctica, Educación Primaria, Educación Física, Unidad Didáctica

## **KEYWORDS**

TFG / Didactic Programming /Primary Education / Physical Education / Didactic Units

# ÍNDICE

|   |    |
|---|----|
| RESUMEN / ABSTRACT.....   | 2  |
| PALABRAS CLAVE / KEYWORDS.....  | 2  |
| INTRODUCCIÓN.....   | 4  |
| 1. Presentación del trabajo .....   | 4  |
| OBJETIVOS.....  | 5  |
| JUSTIFICACIÓN.....  | 6  |
| FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....   | 7  |
| 1. ¿Qué es una Programación Didáctica? .....  | 7  |
| METODOLOGÍA.....  | 9  |
| 1. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.....  | 9  |
| 1. Introducción. ....   | 9  |
| 2. Contexto General de la Programación Didáctica.....                                     | 9  |
| 3. Contexto Humano de la Programación Didáctica.....                                      | 10 |
| 4. Estructura de la Programación Didáctica.....   | 10 |
| 5. Objetivos Generales de la asignatura de Educación Física en Educación<br>Primaria..... | 12 |
| 6. Contenidos de la Programación Didáctica.....   | 13 |
| 7. Competencias.....  | 14 |
| 8. Criterios de evaluación de la Programación Didáctica. ....                             | 15 |
| 9. Estándares de aprendizaje de la Programación Didáctica.....                            | 15 |
| 10. Metodología de la Programación Didáctica.....   | 20 |
| 11. Atención a la diversidad en la Programación Didáctica. ....                           | 21 |
| 2. UNIDADES DIDÁCTICAS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.....                                  | 23 |
| 1. Planificación y desarrollo (14 Unidades Didácticas) .....                              | 23 |
| CONCLUSIONES.....   | 56 |
| BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS.....   | 58 |
| ANEXOS.....   | 59 |

# INTRODUCCIÓN

## 1. PRESENTACIÓN DEL TRABAJO

El Trabajo Fin de Grado (TFG en adelante) supone el final de una etapa, además de ser uno de los instrumentos y al mismo tiempo un requisito indispensable, para la evaluación de los conocimientos adquiridos durante la estancia en la Universidad.

Con este trabajo, pretendo mostrar los conocimientos y aprendizajes que he ido adquiriendo a lo largo de las diferentes asignaturas impartidas en el Grado de Educación Primaria (EP en adelante), mención de Educación Física (EF en adelante) de la Universidad de Valladolid (Campus de Palencia); así como la puesta en práctica del mismo durante mi estancia en el centro de prácticas.

Para la realización de este trabajo me he centrado en una de las tareas que todo docente debe de realizar previamente antes de impartir las clases, la Programación Didáctica (PD en adelante). Elaborar y programar los documentos necesarios para el desarrollo profesional del maestro de EF es un requisito imprescindible como maestro, y por lo tanto, una tarea que con posterioridad tendré que realizar. En la PD que presento a continuación se enlazan los contenidos de diferentes asignaturas de la mención de EF, relacionados con la planificación, el desarrollo y la evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje; haciendo de esta un trabajo más enriquecedor. Es necesario mencionar, que dos de las Unidades Didácticas (UDD en adelante) de esta PD han sido llevadas a cabo en el CEIP Sofía Tartilán, lugar donde he realizado mis prácticas de EF.

La Programación Didáctica que he realizado está basada en la *Ley Orgánica 8/2013, de 9 de Diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE)*, puesto que el curso al que va dirigida es 5º de Primaria.

## OBJETIVOS

- Planificar y desarrollar una PD para el 3º Ciclo de EP (5º Primaria), tomando como referencia los objetivos, contenidos, metodología, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables expuestos en el Currículo Oficial.
- Conocer, buscar y manejar los documentos oficiales y leyes referidas al ordenamiento de la educación en nuestro país, para así ser capaz de darles respuesta.
- Realizar las adaptaciones curriculares para aquellos Alumnos Con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (ACNEAE, en adelante).
- Planificar y elaborar 15 UDD, tomando como referencia el contexto concreto del centro educativo al que va destinado, y a las características personales y particulares del alumnado.

## JUSTIFICACIÓN

Antes de pensar cuál podría ser el tema para mi TFG, reflexioné y pensé que el trabajo tenía que ser algo funcional, relacionado con la EF y que me sirviera para mi futuro profesional. En ese momento, creí que lo más acertado sería un trabajo que tuviera que realizar en mi futuro, y como la PD forma parte de una de las fases de la oposición al cuerpo de maestros; además de ser una de las labores como docente, decidí que sería lo más apropiado y me serviría de base para estas.

La fecha para la elección del TFG se iba acercando, y tenía claro que el tema que me gustaría escoger era la PD. Mis esperanzas se derrumbaron al conocer que uno de los profesores universitarios no se encontraba disponible. Este imprevisto me hizo cambiar rápidamente de tema y escoger a otro tutor, relacionado con la expresión corporal.

Un día decidí poner todo lo que tenía en mis manos para intentar conseguir aquel tema por el que llevaba tanto tiempo esperando, la PD. Solicité a la Universidad el cambio con otro tutor que llevaba este tema, y finalmente me dieron el visto bueno.

A través de este trabajo pretendo mejorar y completar mi formación como maestra de EP con mención de EF, utilizando todos mis conocimientos y capacidades que he ido desarrollando y adquiriendo a lo largo de mis cuatro años de formación universitaria.

La planificación y elaboración de una PD me permitirá manejar y utilizar de forma correcta los objetivos, los contenidos, los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje del curso al que está dirigida esta. Para ello, tengo que ser capaz de diseñar, planificar, adaptar y evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje (E-A, en adelante) para el alumnado en general, así como para los ACNEAE.

Este trabajo me brinda la posibilidad de ponerlo en práctica, durante mi periodo de prácticas en un centro educativo. Esto implica no solo la ayuda y supervisión de mi tutor universitario experto en el campo de la PD, sino también la de mi tutor de prácticas del centro educativo.

## FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Creo que es necesario hacer referencia al término de “Programación Didáctica”, así como a los elementos necesarios para la creación de esta misma, antes de comenzar a realizar mi propia programación. Son aspectos fundamentales, que todo maestro debe conocer, manejar y saber aplicar en cualquier contexto escolar.

### 1. ¿QUÉ ES UNA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA?

El alumnado debe ser capaz de aprender a su ritmo, según sus aptitudes y su contexto. Para que estos puedan conseguir esas metas es necesario desarrollar las programaciones didácticas de las materias impartidas. En este caso el especialista de EF planificará su PD para el curso al que va a impartir los conocimientos mediante el proceso de E-A.

Según la **ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León**. En su Artículo 18. Programaciones didácticas, dice:

*1. La programación didáctica es el instrumento específico de planificación, desarrollo y evaluación de cada una de las áreas y en ella se concretarán los distintos elementos del currículo para el desarrollo de la actividad docente en cada curso.*

Por otro lado, tal y como se refleja en la Ley, las PD deberán contener al menos los siguientes elementos:

- a) Secuencia y temporalización de los contenidos.
- b) Perfil de cada una de las competencias o relación entre los estándares de aprendizaje evaluables de las diferentes áreas y cada una de las competencias. La elaboración de estos perfiles de las competencias clave facilitará su evaluación.
- c) La concreción de elementos transversales que se trabajarán en cada área.
- d) Las estrategias e instrumentos para la evaluación de los aprendizajes del alumnado.
- e) Criterios de evaluación y calificación.
- f) Decisiones metodológicas y didácticas.

- g) Procedimiento de elaboración y evaluación de las adaptaciones curriculares.
- h) Materiales y recursos de desarrollo curricular.
- i) Programa de actividades extraescolares y complementarias.
- j) Procedimiento de evaluación de la programación didáctica y sus indicadores de logro.

(BOCyL, Viernes 20 de junio de 2014, p.44193).

La PD es un documento de planificación, desarrollo y evaluación de la asignatura para un curso determinado. Este documento es elaborado por los docentes y está compuesto por objetivos, contenidos, competencias, metodología, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje. Además de estos elementos, cada PD está compuesta por una serie de UDD (14 o 15) con sus respectivas tareas en las que se desglosa un proceso de E-A.

La PD permite al maestro llevar a la práctica su propia planificación y desarrollarla junto al alumnado, para que estos aprendan una serie de contenidos. Cada PD está destinada a un determinado centro escolar, que cuenta con un número específico de alumnos, de los cuales pueden presentar alguna Necesidad Educativa Especial. Por esta razón, es necesario ser flexible y modificar las sesiones necesarias de nuestra PD.

# METODOLOGÍA

## 1. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

### 1. Introducción

Para desarrollar la PD de EF dirigida al Tercer Ciclo de Primaria, en concreto 5º curso, me basaré en la **ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León**, a través de la cual estableceré los objetivos, los contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje, metodología y la atención a Alumnos Con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo de la asignatura de EF.

La PD que he elaborado está compuesta por 14 UUDD. Todas ellas tienen en común la primera hoja del “*Dispositivo de planificación del proceso de E-A y su evaluación*” del profesor Marcelino Vaca Escribano, la cual nos da una breve información sobre lo que se va a desarrollar con esta Unidad Didáctica (UD en adelante). Además, dos de ellas han sido desglosadas con todos sus elementos, utilizando en mayor medida “*El dispositivo de planificación*” y una plantilla para el desarrollo de las tareas.

### 2. Contexto general de la Programación Didáctica

Para desarrollar mi PD, me he centrado en el colegio público “Sofía Tartilán” donde he desarrollado mis prácticas de especialista de EF.

Este es un colegio situado en el barrio de “San Juanillo”, no muy alejado del centro físicamente, aunque con cierto aislamiento del centro de la ciudad por la barrera que supone la línea férrea. El barrio cuenta con comercios, bares, piscina climatizada, etc.

La ratio de alumnos por clase es alta, oscilando entre 24 y 27 alumnos, dentro de las cuales podemos encontrar algún integrante de minorías étnicas, como de raza gitana, y también, algún inmigrante tanto de los países del norte de África, de América del Sur y de los países del Este.

El nivel socioeconómico de los alumnos en la mayoría el medio, aunque en algunos casos es bajo. El centro dispone de programa de madrugadores, servicio de comedor y jornada continua de 9 a 14 horas.

### **3. Contexto Humano de la Programación Didáctica**

Mi PD está dirigida para el Tercer Ciclo de EP, concretamente para 5º curso. He seleccionado una clase de quinto curso (5ºB) con la que desarrollé varias UDD expuestas más adelante.

Este grupo está formado por 25 alumnos, de los cuales 11 de ellos son chicas y 14 son chicos. Entre ellos hay un ACNEAE que presenta un Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH en adelante) y otros dos no presentan Necesidades Específicas de Aprendizaje Educativo; simplemente son dos alumnos con carácter problemático. Presentan un carácter fuerte y dominante hacia los demás; es decir, adquieren el papel de “líderes” frente al resto de la clase.

En cuanto al nivel técnico y motriz de esta clase es bastante alto ya que las rutinas de trabajo que han seguido a lo largo de su etapa escolar han sido muy buenas y esto se ve reflejado en la realización de las sesiones que se trabajan.

### **4. Estructura de la Programación Didáctica**

La PD que he elaborado está compuesta por 14 UDD dando respuesta a los objetivos, contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje mediante la utilización de la *ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.*

A continuación muestro la temporalización de los contenidos de EF para 5º de Primaria. Las UDD están agrupadas por trimestres y distribuidas a lo largo de todo el curso escolar mediante fechas, para poder establecer de forma ordenada los diferentes contenidos a desarrollar.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 5º CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

| <b>TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 5º DE PRIMARIA</b> |   |                          |                   |
|--|---|--------------------------|-------------------|
| <b>Unidad Didáctica</b>  | <b>5º CURSO</b>   | <b>Fechas</b>            | <b>Trimestres</b> |
| <b>1</b>   | <b>CUIDADO E HIGIENE DEL CUERPO.<br/>Hábitos Saludables En El Ejercicio Físico</b>  | 10 – 26<br>SEPTIEMBRE    | 1º                |
| <b>2</b>   | <b>CONCIENCIA Y CONTROL DEL CUERPO.<br/>Equilibrio, sensaciones propioceptivas.<br/>(Acrosport o Equilibrio Cooperativos)</b> | 29 SEPT - 17<br>OCTUBRE  | 1º                |
| <b>3</b>   | <b>PERCEPCIÓN Y ESTRUCTURACIÓN<br/>ESPACIO-TEMPORAL.<br/>DESPLAZAMIENTOS</b>  | 20 - 30<br>OCTUBRE       | 1º                |
| <b>4</b>   | <b>“APLICAMOS NUESTRA FUERZA”.<br/>TRACCIÓN Y EMPUJE</b>  | 3 – 14<br>NOVIEMBRE      | 1º                |
| <b>5</b>   | <b>SALTOS</b>   | 17 NOV – 5<br>DICIEMBRE  | 2º                |
| <b>6</b>   | <b>GIROS</b>  | 9 DIC – 16<br>ENERO      | 2º                |
| <b>7</b>   | <b>COORDINACIÓN. ÓCULO<br/>MANUAL/PÉDICA. Jugamos con móviles:<br/>lanza, conduzco, recojo</b>                                | 19 – 30<br>ENERO         | 2º                |
| <b>8</b>   | <b>MI CUERPO SE EXPRESA Y BAILA</b>   | 2 – 13<br>FEBRERO        | 2º                |
| <b>9</b>   | <b>JUEGOS PREDEPORTIVOS DE INTERIOR.<br/>Juegos y tácticas</b>  | 18 FEBRERO<br>– 13 MARZO | 2º                |
| <b>10</b>  | <b>INICIACIÓN AL ATLETISMO. JUEGOS<br/>atléticos</b>  | 16 – 27<br>MARZO         | 3º                |
| <b>11</b>  | <b>JUEGOS PREDEPORTIVOS DE EXTERIOR</b>   | 7- 17 ABRIL              | 3º                |
| <b>12</b>  | <b>ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO<br/>NATURAL</b>  | 20 – 30 ABRIL            | 3º                |
| <b>13</b>  | <b>JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS Y<br/>actividades físicas con ruedas</b>  | 4 – 29 MAYO              | 3º                |
| <b>14</b>  | <b>JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES</b>   | 1 – 22 JUNIO             | 3º                |

En cuanto a la organización de las UUD; en el primer trimestre desarrollaré las 4 primeras UUD que están más condicionadas con el propio cuerpo, para que el alumnado sea capaz de conocerse a sí mismo y poder continuar con el resto de UD planificadas.

En el segundo trimestre, hay desarrolladas 5 UUD caracterizadas por el trabajo corporal, la coordinación y la expresividad, que deben de ser desarrolladas una vez que han sido superadas las UD anteriores.

Para finalizar, el tercer trimestre está caracterizado por UUD en las que la táctica, la estrategia y las diferentes habilidades son esenciales. Es un momento donde se potenciará con mayor importancia el contacto con el resto de compañeros, favoreciendo la cooperación y el trabajo en equipo.

## **5. Objetivos Generales de la asignatura de Educación Física en Educación Primaria**

Los objetivos generales de etapa, expuestos *el artículo 4. Objetivos de la etapa de Educación Primaria* de la **ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León**, pretenden contribuir a desarrollar en el alumnado ciertas capacidades a lo largo de toda la etapa a través de diferentes asignaturas.

Uno de los objetivos generales de etapa que se refiere a la Educación Física en particular es el objetivo k: *“Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social”*.

(BOCyL, viernes 20 de junio de 2014, p.44184).

### **Objetivos de 5º curso de la Programación Didáctica**

- a) *Valorar y conocer su cuerpo y la actividad física como medio para analizar sus posibilidades motrices y su relación con el resto de compañeros, además de utilizarlo como recurso de ocio y tiempo libre.*
- b) *Desarrollar habilidades motrices conocidas y reconocer nuevas habilidades específicas así como sus combinaciones diferentes contextos de cierta dificultad.*

- c) *Poner en práctica sus habilidades físicas y su conocimiento sobre el cuerpo para así poder adaptar el movimiento según requiera la actividad.*
- d) *Desarrollar conductas que favorezcan la autonomía en la práctica de las diferentes actividades físicas, juegos y deportes.*
- e) *Conocer y desarrollar hábitos saludables sobre actividades físicas, alimentación e higiene, de manera que reconozcan que prácticas son saludables y cuáles no lo son.*
- f) *Reconocer y aceptar las posibilidades y limitaciones propias y de los demás.*
- g) *Indagar e investigar sobre las posibilidades del lenguaje corporal, expresando sus emociones y sentimiento, además de establecer relaciones de confianza con los demás.*
- h) *Crear diferentes bailes y coreográficas utilizando el lenguaje corporal.*
- i) *Reconocer los juegos y deporte, así como las actividades físicas como parte de la propia cultura.*
- j) *Realizar actividades en el medio natural, respetando el mismo y participando en su cuidado y mejora.*
- k) *Valorar, conocer y participar en diferentes juegos y deportes tradicionales.*
- l) *Colaborar de forma activa en todo tipo de juegos, tareas o actividades, aún cuando estas no sean de su agrado.*

## **6. Contenidos de la Programación Didáctica**

Dentro de la **ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León**, en la asignatura de EF se establecen 6 bloques de contenidos; caracterizado el primero de ellos como bloque transversal a todo el currículo de la asignatura.

- *Bloque 1: Contenidos Comunes*
- *Bloque 2: Conocimiento Corporal*
- *Bloque 3: Habilidades Motrices*
- *Bloque 4: Juegos y actividades deportivas*
- *Bloque 5: Actividades físicas artístico-expresivas*
- *Bloque 6: Actividad física y salud*

A partir de la **ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio** establezco los contenidos de mi PD, divididos y enumerados por bloques de contenidos. (**ANEXO 2**)

## **7. Competencias**

La LOMCE ha considerado que el trabajo de las Competencias tiene especial relevancia dentro de los aprendizajes del alumnado, por lo que estas deben ser adquiridas a lo largo de su etapa en EP.

*De acuerdo con lo establecido en el artículo 2.2. Del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, las competencias del currículo serán las siguientes:*

1. Comunicación lingüística: Se trabaja desde la asignatura de EF, ya que con ella los alumnos aprenden el vocabulario específico que la asignatura aporta a través del uso de fichas, de las anotaciones en su cuaderno, entre otras.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: Contribuye a la asignatura de EF mediante la consolidación de ciertas habilidades matemáticas básicas, como pueden ser la realización de mediciones durante las pruebas físicas y su anotación con posterioridad.
3. Competencia digital: A través del uso de las TIC, se les propone a los alumnos que sean capaces de buscar información e indagar sobre temas concretos.
4. Aprender a aprender: La asignatura de EF contribuye a que el alumnado sea cada vez más autónomo e independiente en el aprendizaje, de tal manera que se les proporcione diferentes herramientas con las que ellos pueden trabajar utilizando la menor ayuda posible.
5. Competencia social y cívica: La utilización de las normas en los juegos ayuda a que los alumnos aprendan a aceptar determinados códigos que no solo les servirán durante el juego, sino también durante su vida diaria; contribuyendo así al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.
6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: Esta competencia se trabaja para conseguir desarrollar en los alumnos una mayor autoconfianza en sí mismos para formar personas responsables, creativas, inteligentes y emprendedoras.

7. Conciencia y expresiones culturales: La EF contribuye a ayudar a los alumnos a que sean capaces de expresar sus ideas y sentimientos, mediante la utilización de recursos como el propio cuerpo y el movimiento.

Las 7 competencias se desarrollan en la asignatura de EF y concretamente en mi PD mediante la adquisición de diferentes contenidos.

## **8. Criterios de evaluación de la Programación Didáctica**

La **ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio**, establece una serie de criterios de evaluación aplicables a cada uno de los bloques: (**ANEXO 3**)

A lo largo de esta Programación, desarrollaré una Evaluación Continua y Global del proceso educativo, planteándose como un instrumento al servicio del proceso de E-A, e integrándose en el qué hacer diario del aula y del centro. Utilizaré tanto la Evaluación Cuantitativa (utilización de pruebas, fichas, test físicos, cuaderno de clase, etc.) que se compone de tareas muy concretas como la Evaluación Cualitativa asociada al juicio del docente (mediante la observación).

Tanto en una como en otra, la interpretación de los resultados estará en función de la propia capacidad de aprendizaje del alumno/a individualmente considerado, basándonos en criterios que establezcan las metas del alumno/a en función de su situación inicial y de sus posibilidades y capacidades.

La ponderación de la nota será del 80% para la evaluación cuantitativa (Contenidos: ejecuciones prácticas). Y del 20% para la evaluación cualitativa (Actitud: interés, respeto a las normas, esfuerzo...).

## **9. Estándares de aprendizaje de la Programación Didáctica**

Según la **ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León**. En la *Sección 1ª.- Organización General*. En su *Artículo 8. Currículo. Definición y elementos*.

*“Los estándares de aprendizaje evaluables o especificaciones de los criterios de evaluación que permiten definir los resultados de aprendizaje y concretan lo que*

*el alumno debe saber, comprender y saber hacer en cada una de las asignaturas. Deben ser observables, medibles y evaluables y permitir graduar el rendimiento o logro alcanzado.”*

A partir de los criterios de evaluación propios de la **ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio**, establezco a continuación los estándares de aprendizaje evaluables y propios de mi PD a cada uno de los bloques de contenido:

### **BLOQUE 1: CONTENIDOS COMUNES**

- 1.1 Adopta una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios.*
- 1.2. Explica a sus compañeros las características de un juego practicado en clase y su desarrollo.*
- 1.3. Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.*
- 1.4. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos.*
- 2.1. Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita.*
- 2.2. Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de presentación.*
- 2.3 Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones y respeta las opiniones de los demás.*

### **BLOQUE 2. CONOCIMIENTO CORPORAL**

- 1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.*
- 1.2. Resuelve problemas motrices seleccionando las estrategias más adecuadas.*
- 1.3. Controla la respiración y la relajación. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria.*
- 1.4. Contabiliza sus pulsaciones.*
- 1.5. Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico- expresivas, teniendo en cuenta los tres ejes*

*corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.*

*2.1. Describe los ejercicios realizados, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor se desarrollan en la asignatura de ciencias de la naturaleza.*

*2.2. Conoce y describe la respuesta de los sistemas del cuerpo humano (respiratorio, circulatorio y locomotor) en las actividades físicas.*

*3.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.*

### **BLOQUE 3. HABILIDADES MOTRICES**

*1.1. Practica desplazamientos realizando correctamente gestos técnicos básicos y adaptados.*

*1.2. Realiza saltos desarrollando correctamente gestos técnicos básicos y adaptados.*

*1.3. Mejora los giros realizando correctamente gestos técnicos básicos como volteretas adelante y atrás.*

*1.4. Ejecuta lanzamientos y recepciones realizando correctamente gestos técnicos básicos y adaptados.*

*1.5. Controla el equilibrio corporal en situaciones de complejidad creciente.*

*2.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.*

*2.2. Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.*

*2.3. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.*

*3.1. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.*

*3.2. Conoce las capacidades físicas básicas, las relaciona con un ejercicio y es capaz de explicar sus características.*

*3.3. Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.*

*3.4. Realiza las pruebas de condición física, intentando mejorar los resultados de tomas anteriores.*

*3.5. Conoce y practica ejercicios de desarrollo de las diferentes capacidades físicas.*

#### **BLOQUE 4. JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

*1.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.*

*1.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.*

*2.1. Conoce y maneja las estrategias de cooperación, oposición y cooperación-oposición en diferentes juegos y actividades deportivas.*

*2.2. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual (acciones de 1X1 de diferentes deportes).*

*2.3. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica colectiva (acciones de 2X2, 3X3 de diferentes deportes).*

*3.1. Clasifica la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.*

*3.2. Investiga y expone las diferencias entre juegos populares, tradicionales y autóctonos.*

*3.3. Es capaz de explicar a sus compañeros las características de un juego practicado en clase.*

*3.4. Conoce las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza.*

*3.5. Reconoce la riqueza cultural, la historia y el origen de los juegos y el deporte.*

*4.1. Conoce las reglas básicas de los juegos y las actividades deportivas.*

*4.2. Realiza cálculos con las dimensiones de los diferentes campos de juego.*

*4.3. Identifica y presenta en grupo las características de las diferentes modalidades deportivas y atléticas.*

*6.1. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.*

*6.2. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.*

*6.3. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.*

*6.4. Acepta y cumple las normas de juego.*

## **BLOQUE 5. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS**

- 1.1. Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos.*
- 1.2. Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos.*
- 1.3. Conoce y lleva a cabo bailes y danzas sencillas representativas de distintas culturas y distintas épocas, siguiendo una coreografía establecida.*
- 1.4. Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales.*
- 2.1. Muestra interés por todo tipo de actividades, respetando a sus compañeros, materiales y espacios.*
- 2.2. Respeta las normas y reglas de las actividades, manteniendo una conducta respetuosa y que no perjudique el desarrollo de la actividad.*
- 2.3. Habla y escucha cuando aparece un conflicto en el desarrollo de las actividades.*

## **BLOQUE 6. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

- 1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas).*
- 1.2. Toma conciencia de la relación entre alimentación y actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.) y las repercusiones en el organismo de una dieta equilibrada.*
- 1.3. Conoce y presenta, con ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación, los efectos negativos del alcohol, tabaco y otras sustancias en nuestro organismo.*
- 1.4. Explica la influencia de su condición física en su vida diaria y en su salud.*
- 1.5. Regula y dosifica el esfuerzo acorde a sus posibilidades.*
- 2.1. Reconoce y explica de forma oral o escrita la importancia del calentamiento antes de realizar cualquier actividad deportiva.*
- 2.2. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.*
- 2.3. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios.*

## 10. Metodología de la Programación Didáctica

La *Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa*, considera la metodología didáctica como “...un conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados”.

(BOE, sábado 1 de marzo de 2014, p.19352).

Para la elaboración de las 14 UUD y sus respectivas lecciones utilizaré el “*dispositivo de planificación del proceso de E-A y su evaluación*” que propone el profesor Vaca Escribano.

Según Vaca y Varela (2008): “...el dispositivo de planificación del proceso de E-A y su evaluación no es más que una forma organizada de construir la hipótesis que nos ayuda a ir más seguros a la práctica, de terminar mejor la oportunidad de lo que enseñamos, orientar con mayor precisión nuestras intervenciones en la acción, regular la práctica al ritmo que se va produciendo, establecer mejor los parámetros que nos permitirán evaluar lo sucedido, y reflexionar sobre el proceso desarrollado.”(p.76).

La metodología que utilizaré en mi PD incluirá la reflexión y el análisis de qué ocurre con anterioridad y posterioridad, para poder hablar sobre ello analizando y sacando entre todos las conclusiones. De esta manera el aprendizaje irá de lo global a lo específico, partiendo de propio conocimiento que tiene el alumno, para poder explorar y experimentar las posibilidades motrices que tiene cada uno y finalizar con unos niveles de exigencia mayores y con autonomía para la realización de las diferentes tareas.

Al comenzar con una nueva UD o Sesión, realizaremos un momento de encuentro en el que se hará un pequeño recordatorio de lo último que trabajaron, y se les informará de los contenidos que van a desarrollar, para que estos sean conscientes de lo que están aprendiendo y trabajando; es decir, clases teórico-prácticas para que los conocimientos sean más fáciles de retener y poder aplicar en un futuro.

A continuación, pasarán a realizar el momento de construcción del aprendizaje, en el cual los alumnos ejecutarán aquellas actividades propuestas para la adquisición de los

diferentes contenidos. Durante este momento, se realizarán breves paradas para explicar, dar detalles y resolver dudas que surjan durante la ejecución.

Para finalizar, habrá un *momento de despedida*, en el que se reunirán de nuevo en círculo para comentar qué ha ocurrido y qué han aprendido en la lección. Además, será un momento clave para que los alumnos se den cuenta por qué ha merecido la pena lo que se les ha enseñado o han aprendido, y en qué sentido les resultan útiles los aprendizajes de cada lección.

Los agrupamientos serán la mayoría de las veces heterogéneos (en cuanto al sexo, a la capacidad motriz, etc.), de tal manera que no haya siempre un grupo mejor que otro. En otros momentos o actividades, será necesario agrupar a los alumnos de forma homogénea, atendiendo a su nivel.

En cuanto al reparto de los materiales, se realizará siempre después de la explicación, evitando así que los alumnos se distraigan y no escuchen las indicaciones dadas.

## **11. Atención a la diversidad en la Programación Didáctica**

Según la *ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León*. En la *Sección 2.- Atención a la Diversidad*. En su *Artículo 22. Concepto*.

*“Se entiende por Atención a la Diversidad el conjunto de actuaciones y medidas educativas que garantizan la mejor respuesta educativa a las necesidades y diferencias de todos y cada uno de los alumnos en un entorno inclusivo.”*

Como ya expliqué anteriormente, en el grupo de 5ºB hay un ACNEAE que presenta TDAH. En este caso las adaptaciones irán encaminadas a que el alumno participe en las actividades que se le propone evitando la pérdida de atención. Para ello se tendrá en cuenta los agrupamientos a realizar durante las tareas teniendo momentos en los que el alumno deba estar en grupo o de forma individual, y sobre todo ampliar el tiempo para la realización de las actividades, de forma que este sea capaz de completarlas como el resto de sus compañeros.

Otra de las medidas que adoptaré para dar respuesta educativa a este alumno, es el trabajo de forma individual mediante la relajación, el autocontrol, el control postural, de manera que ayude al niño a mejorar su trastorno.

## 2. UNIDADES DIDÁCTICAS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

### 1. Planificación y desarrollo (14 Unidades Didácticas)

La PD que voy a elaborar está compuesta por 14 UUDD. Para la elaboración de estas voy a utilizar el dispositivo de planificación del proceso de E-A y su evaluación (Vaca Escribano, 1996, 2002) como instrumento pedagógico. Asimismo, se empleará además una plantilla para el desarrollo de las tareas.

El dispositivo de planificación es una tabla modelo común para el desarrollo de las 14 UUDD, en la cual se especifica lo que pretendo conseguir en cada una de las UUDD. Cada una de ellas está compuesta por:

- Título: Nos ofrece una pequeña información sobre el contenido que se va a desarrollar en la UD.
- Localización en el Currículum Oficial: Este apartado relaciona la UD con el marco legislativo vigente, y sirve como referencia para buscar en un momento determinado algo referente en la propia Ley. Dentro de este apartado se incluyen:
  - ✓ Objetivos de curso específicos para la asignatura de Educación Física (OEF, en adelante)
  - ✓ Contenidos específicos de Educación Física
  - ✓ Criterios de evaluación (CE, en adelante)
  - ✓ Estándares de aprendizaje (EA, en adelante)
  - ✓ Competencias
- Justificación: Nos explica porqué merece la pena desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje, y de qué va a tratar cada UD.
- Interdisciplinariedad del proyecto: Sirve para proponer y poder desarrollar diferentes actividades en otras materias, permitiendo al alumnado relacionar los contenidos de EF con los de otras asignaturas.

Las 14 UUDD que se muestran a continuación están compuestas por la primera hoja del dispositivo de planificación (Título, Localización en el currículo oficial, Justificación, Interdisciplinariedad), el cual permite reconocer que se pretende desarrollar con dicha UD. Dos UUDD (UD 10 y UD 12) serán desarrolladas en su totalidad, pudiendo ver así

el desarrollo de las tareas que comprende la propia UD. Es decir, además de la primera hoja del *dispositivo de planificación* se incluirá el desarrollo de las tareas, previsiones para la regulación de la práctica, objetivos, contenidos (conceptuales, procedimentales y actitudinales) y evaluación.

A pesar de que la LOMCE no hace esta separación en cuanto a los contenidos, me parece adecuada la división de estos en varios grupos, de tal manera que se observen a simple vista cuales se refieren a los conceptos, cuales a los procedimientos y ejecución de la actividad y cuales a la actitud.

**Unidad Didáctica 1:** *Cuidado e higiene del cuerpo. Hábitos saludables en el ejercicio físico.*

**LOCALIZACIÓN EN EL CURRÍCULO OFICIAL:**

**OEF:** A y E. **Contenidos EF:** Bloque 2: Conocimiento corporal: “...anticipación de las consecuencias sensoriales del movimiento”. Y Bloque 6: Actividad física y salud: “Uso consciente de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía de la higiene corporal”. **CE:** Bloque 6: 1 y 2. **EA:** Bloque 6: 1.1, 1.2 y 2.2. **Competencias:** Competencia social y cívica.

**JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:**

Propongo esta UD como la primera, puesto que es importante que el alumnado sea consciente y cuide su propio cuerpo; mediante hábitos saludables como: la propia actitud postural, que evita lesiones en nuestro cuerpo; ingiriendo una buena alimentación; cuidando la higiene corporal y adoptando medidas de seguridad durante la práctica de actividades físicas.

Es un buen momento para que los alumnos comiencen a adquirir confianza en ellos mismos y autonomía personal. De esta manera serán conscientes de sus propias posibilidades corporales y del resto de compañeros, aceptando las de cada uno.

Además de los hábitos saludables del propio cuerpo, es un buen momento para insistir y elaborar un calentamiento, además de las normas básicas que deberán cumplirse a lo largo del curso escolar durante las clases de EF; tales como el cuidado del material y las instalaciones deportivas, las rutinas para dirigirse al gimnasio, el cambio de zapatillas, etc. La creación de las normas comenzará partiendo del propio maestro y se irán completando con las que los alumnos vayan proponiendo en común.

**INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO: El proyecto en el aula, en el patio, en el parque...**

Para que esta UD de bastante fruto, necesitaremos la colaboración del resto de profesores insistiendo en las normas que se han creado. Además, sería idóneo que el maestro de Conocimiento del Medio haga hincapié en la importancia de llevar una buena dieta equilibrada, así como el resto de hábitos saludable.

**Unidad Didáctica 2:** *Conciencia y control del cuerpo. Equilibrio, sensaciones propioceptivas (Acrosport o Equilibrios Cooperativos).*

**LOCALIZACIÓN EN EL CURRÍCULO OFICIAL:**

**OEF:** C y F. **Contenidos EF:** Bloque 2: Conocimiento corporal: “Conciencia y control del cuerpo...” y Bloque 3: Habilidades motrices: “Coordinación y equilibrio estático y dinámico en situaciones inestables...”. **CE:** Bloque 2: 3 y Bloque 3: 1 y 3. **EA:** Bloque 2: 3.1 y Bloque 3: 1.1, 1.5 y 3.1. **Competencias:** Comunicación lingüística; Aprender a aprender.

**JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:**

A través de esta UD pretendo que el alumnado sea capaz de controlar su propio cuerpo a través del control postural, el tono, el equilibrio, la respiración y la relajación. Para ello, la coordinación y los diferentes tipos de equilibrios (equilibrios estáticos y dinámicos) serán la base para la creación de las diferentes figuras (Acrosport o Equilibrios cooperativos). Mediante el juego de equilibrios y desequilibrios comenzarán a experimentar su propio cuerpo y el de sus compañeros, sabiendo adaptarlo y modificarlo a las situaciones que se les presente.

Trabajarán utilizando diferentes planos y ejes mediante el uso de diferentes posturas por lo que será necesaria una buena coordinación de movimientos. Estos ejercicios proporcionan mayor seguridad y confianza al tener que afrontar nuevas situaciones, en las que muchas veces el equilibrio o des-equilibrio de otro compañero puede romper todos los esquemas planificados. Además, esta UD genera actitudes de motivación en el alumnado, intentando superar poco a poco las figuras más fáciles, lo que les permite ir en búsqueda de un nuevo reto.

**INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO: El proyecto en el aula, en el patio, en el parque...**

Sería interesante trasladar este proyecto a la asignatura de matemáticas puesto que la creación de figuras y pirámides corporales es un contenido que puede ayudar y solventar los problemas generados a los alumnos, y de esta manera entender mejor lo que se les propone.

**Unidad Didáctica 3:** *Percepción y estructuración espacio-temporal. Desplazamientos.*

**LOCALIZACIÓN EN EL CURRÍCULO OFICIAL:**

**OEF:** D. **Contenidos EF:** Bloque 2: Conocimiento corporal “Direccionalidad del espacio...”, “Organización del espacio de acción: ajuste de secuencias de acciones... de trayectorias...” y Bloque 3: Habilidades motrices: “Control y dominio del movimiento...” **CE:** Bloque 2: 1 y Bloque 3: 1 y 3. **EA:** Bloque 2: 1.1 y Bloque 3: 1.1 y 3.1. **Competencias:** Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología; Aprender a aprender; Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

**JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:**

Con esta UD trabajaremos la direccionalidad del espacio, dominando así los cambios de orientación y las posiciones según los desplazamientos propios y ajenos. Para ello se tendrá en cuenta la organización del espacio y del tiempo, pudiendo así realizar los desplazamientos con mayor precisión y coordinándolos con diferentes trayectorias.

En cuanto a las relaciones espaciales se trabajará el sentido y la dirección, la orientación y simetrías con los demás; mientras que en las relaciones temporales jugaremos con la velocidad (rápido-lento), ritmo, duración (corto-largo) y secuencia.

Al trabajar estos contenidos los alumnos serán capaces de controlar y dominar el movimiento de su cuerpo, y reorganizar su dirección respecto al movimiento de los compañeros.

**INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO: El proyecto en el aula, en el patio, en el parque...**

Creo que podría resultar interesante para el alumnado que muchos de estos contenidos se trabajaran en la asignatura de música ya que tanto la velocidad, el ritmo, la duración, el tempo, etc. Son contenidos que se trabajan en esta asignatura, por lo que sería interesante que la maestra ayudara a que los alumnos comprendieran estos conceptos.

**Unidad Didáctica 4:** *“Aplicamos nuestra fuerza”. Tracción y empuje.*

**LOCALIZACIÓN EN EL CURRÍCULO OFICIAL:**

**OEF:** C y F. **Contenidos EF:** *Bloque 2: Conocimiento corporal: “... El control postural en reposo y/o movimiento...”* y *Bloque 3: Habilidades motrices: “Mantenimiento... de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza...”*. **CE:** *Bloque 2: 1* y *Bloque 3: 1* y *2*. **EA:** *Bloque 2: 1.2* y *Bloque 3: 1.1* y *2.2*.  
**Competencias:** Aprender a aprender; Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

**JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:**

Mediante esta UD los alumnos serán capaces de aplicar su fuerza tanto para el transporte de objetos como el de compañeros; para ello, deberán diferenciar bien los conceptos de tracción y empuje.

Se trabajará el arrastre de elementos pesados y el levantamiento de objetos de forma divertida, permitiendo al alumnado que se sienta capacitado para realizar este tipo de acciones. Además, deberán buscar diferentes formas de transportar móviles o compañeros; por lo que la cooperación y el trabajo en equipo será un aspecto fundamental.

Mediante juegos de “lucha, no pelea”, explorarán las posibilidades y limitaciones propias en relación con los demás. Tratarán de desequilibrar a los compañeros para salir victoriosos, pero siempre tendrán que tener presente el control postural, la seguridad de ambos y el trabajo con todos los compañeros.

**INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO: El proyecto en el aula, en el patio, en el parque...**

Sabiendo la importancia de la seguridad, los alumnos pueden trabajar este tipo de juegos en el patio del colegio, siempre bajo la supervisión de cualquier maestro. Los juegos de des-equilibrios son divertidos para realizar en los recreos o en el parque; pero siempre teniendo presente la seguridad de quién lo está realizando.

**Unidad Didáctica 5:** *Salto (y juegos con combas).*

**LOCALIZACIÓN EN EL CURRÍCULO OFICIAL:**

**OEF:** B y C. **Contenidos EF:** *Bloque 2: Conocimiento corporal: “... anticipación de las consecuencias sensoriales del movimiento” y Bloque 3: Habilidades motrices “Práctica y aplicación de habilidades gimnásticas, atléticas y deportivas o combinaciones...” “Adaptación y asimilación de nuevas habilidades...”*. **CE:** *Bloque 2: 1 y Bloque 3: 1 y 2.* **EA:** *Bloque 2: 1.2 y 1.3 y Bloque 3: 1.2, 1.5 y 2.2.* **Competencias:** Aprender a aprender; Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

**JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:**

Mediante la UD de saltos, los alumnos practicarán y aplicarán habilidades gimnásticas, atléticas y deportivas, mediante la coordinación y el equilibrio estático y dinámico para controlar y dominar su propio cuerpo.

Se practicarán actividades que supongan el uso de las formas básicas de saltos: diferentes apoyos en impulso y caída. Para comenzar se trabajará la ejecución de saltos con alturas, profundidad, con desplazamientos, con obstáculos, con combinaciones, etc.

Una vez que los contenidos estén asentados se podrá pasar a realizar saltos a través de un objeto; en este caso será la comba. Saltar a la comba implica la organización de juegos que combinen todas las habilidades; por lo que será necesario el conocimiento, la diferenciación y la realización de los diferentes saltos de comba de forma individual, por parejas y en grupo, de forma progresiva. Será importante identificar los defectos propios para conseguir una buena coordinación y equilibrio durante la ejecución de los saltos. Con la repetición constante se adquirirá destreza en el manejo del material.

**INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO: El proyecto en el aula, en el patio, en el parque...**

Como maestra de EF, considero que sería interesante que los alumnos pusieran en práctica lo aprendido y jugaran a la comba en el patio o en el parque, todos juntos o por grupos. De esta manera perfeccionarían su dominio y se vería reflejado en el gimnasio.

**Unidad Didáctica 6:** *Giros (y juegos con colchonetas).*

**LOCALIZACIÓN EN EL CURRÍCULO OFICIAL:**

**OEF:** B y C. **Contenidos EF:** Bloque 2: Conocimiento corporal: “Direccionalidad del espacio. Dominio de los cambios de orientación...” y Bloque 3: Habilidades motrices: “Control y dominio del movimiento...” “Práctica y aplicación de habilidades gimnásticas...”. **CE:** Bloque 2: 1 y Bloque 3: 1. **EA:** Bloque 2: 1.1 y 1.5 y Bloque 3: 1.3, 1.5

**Competencias:** Aprender a aprender; Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

**JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:**

Esta UD viene a completar las aprendidas anteriormente, puesto que los alumnos deberán haber adquirido diferentes conceptos (desplazamientos, direcciones, trayectorias, saltos, etc.). A partir de aquí, el alumnado aplicará diferentes formas de desplazamientos con saltos y giros; es decir, se realizarán combinaciones de acciones motrices que individualmente son capaces de desarrollar.

La complejidad que presenta esta UD es la propia combinación de estas habilidades. Para ello se realizarán juegos que impliquen el uso de las habilidades fundamentalmente experimentadas. Se realizarán actividades que trabajen los diferentes tipos de ejes (longitudinal y transversal), tales como: la croqueta, la voltereta (adelante-atrás), la rueda lateral.

Para enseñar este tipo de ejercicios es necesario y obligatorio seguir una progresión, que facilite al alumnado la realización de estas.

**INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO: El proyecto en el aula, en el patio, en el parque...**

Para seguir trabajando los contenidos, las asignaturas de matemáticas y plástica pueden contribuir a ello, mediante el trabajo de los giros y ángulos, permitiendo al alumnado comprender mejor estos conceptos.

**Unidad Didáctica 7:** *Coordinación óculo-manual/pédica. Jugamos con móviles: lanzo, conduzco, recojo.*

**LOCALIZACIÓN EN EL CURRÍCULO OFICIAL:**

**OEF:** A, B y C. **Contenidos EF:** Bloque 3: Habilidades motrices: “Ejecución de acciones relacionadas con las capacidades coordinativas en contextos lúdicos o pre-deportivos” y Bloque 4: Juegos y actividades deportivas: “Aplicación de la organización espacial... adecuando la posición propia... de los compañeros, de los adversarios, y en su caso, del móvil”. **CE:** Bloque 3: 1, 2 y 3 y Bloque 4: 1, 4 y 6. **EA:** Bloque 3: 1.4, 2.1 y 3.3 y Bloque 4: 1.1, 1.2, 4.2, 6.1, 6.2, 6.3 y 6.4. **Competencias:** Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología; Aprender a aprender.

**JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:**

A través de esta UD los alumnos serán capaces de desarrollar la coordinación óculo-manual y óculo-pédica resolviendo retos tácticos elementales propios del juego. Para desarrollar esto, se utilizarán habilidades manipulativas con balones y pelotas en diferentes situaciones de juego en las que tanto las manos como los pies serán los protagonistas. Se trabajarán habilidades que integren los tres patrones fundamentales del movimiento, adaptación y ajuste de las habilidades básicas a aplicaciones diversas (bote, control y conducción). Además, se realizarán técnicas de control de un móvil (golpeo, rebotes, equilibrios), técnicas de desplazamiento con el control del móvil y lanzamientos.

Finalmente se utilizarán juegos que impliquen el uso de los procedimientos anteriores, aumentando así el interés por las habilidades motoras.

**INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO: El proyecto en el aula, en el patio, en el parque...**

Estos ejercicios pueden ser utilizados tanto en el patio del colegio como en los parques y lugares de ocio, puesto que estamos constantemente utilizando nuestra coordinación óculo-manual y óculo-pédica. Con un balón o cualquier instrumento asequible podremos realizar golpeos, rebotes y equilibrios.

**Unidad Didáctica 8: *Mi cuerpo se expresa y baila.***

**LOCALIZACIÓN EN EL CURRÍCULO OFICIAL:**

**OEF:** F, G y H. **Contenidos EF:** *Bloque 5: Actividades físicas artístico-expresivas: “Representaciones y dramatizaciones utilizando el lenguaje gestual y corporal” “Expresión y comunicación de sentimientos y emociones... a través del cuerpo, el gesto y el movimiento”.* **CE:** *Bloque 5: 1 y 2.* **EA:** *Bloque 5: 1.2, 1.4, 2.1 y 2.2.*  
**Competencias:** Comunicación lingüística; Aprender a aprender; Conciencia y expresiones culturales.

**JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:**

Mediante esta UD los alumnos tomarán conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal. Serán capaces de expresar y comunicar sentimientos y emociones de forma individual o compartida, a través del cuerpo, el gesto y el movimiento. Los alumnos compondrán movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales; elaborando y participando en coreografías simples, individuales, en pareja o grupales. Para ello, utilizarán el cuerpo como medio de comunicación (comprensión y expresión), mejorando así la espontaneidad y creatividad. A través de juegos de expresión y dramatización intentarán transmitir diálogos corporales e interpretar las producciones realizadas por los demás. Los alumnos conseguirán eliminar ese miedo, a expresarse delante de los compañeros de una manera diferente, mediante el propio cuerpo. Además, creará en los alumnos una actitud positiva hacia la danza y los bailes.

**INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO: El proyecto en el aula, en el patio, en el parque...**

Como maestra de EF, me parece importante que la expresión corporal no se deba trabajar solamente durante las clases de EF, sino que debe trasladarse a un gran número de ámbitos. Por esta razón, sería interesante que en el resto de asignaturas se trabajara un rato a la semana la expresión corporal adaptada a cada una de las asignaturas. Otro lugar donde se podría seguir trabajando es en el patio o en el parque, ya que con la colaboración de padres/tutores y familias mediante juegos como “*El escondite inglés*” se puede conseguir.

**Unidad Didáctica 9:** *Juegos pre-deportivos de interior. Juegos y tácticas.*

**LOCALIZACIÓN EN EL CURRÍCULO OFICIAL:**

**OEF:** C, F y I. **Contenidos EF:** *Bloque 4: Juegos y actividades deportivas: “Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación-oposición” “Aplicación de la organización espacial...”*.

**CE:** *Bloque 4:* 1, 2, 3, 4 y 6. **EA:** *Bloque 4:* 1.1, 2.1, 2.3, 3.3, 4.1, 6.1 y 6.3.

**Competencias:** Comunicación lingüística; Aprender a aprender; Competencia social y cívica; Conciencia y expresiones culturales.

**JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:**

Con esta UD se pretende que los alumnos resuelvan retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con y sin oposición; apreciando el juego y las actividades deportivas como medio de disfrute. Para ello, se realizarán juegos en los que esté presente la cooperación, la oposición y la cooperación-oposición.

Para conseguir esto, es necesario conocer los reglamentos básicos de juegos y deportes, y adaptarlos a la propia clase y a las normas de esta. Algunos de los juegos que se pueden utilizar para el trabajo de estrategias de equipo son el “*balón-tiro*” y “*balonkorf*”. En cuanto a los juegos alternativos utilizaremos: globos, indiacas, fútbol pluma, etc. Para finalizar, otro tipo de deportes a trabajar podrían ser: fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol, hockey, bádminton, frontenis.

Lo fundamental, es que los alumnos sean capaces de trabajar diferentes tácticas y trabajen de forma cooperativa, ya que son un equipo. Será necesario hacer hincapié en la búsqueda de espacios, cubrir huecos y/o compañeros, etc.

**INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO: El proyecto en el aula, en el patio, en el parque...**

Sabiendo que los alumnos conocen y cumplen las reglas básicas de los juegos y deportes, estos pueden ponerlo en práctica durante los recreos en las diferentes canchas.

**Unidad Didáctica 10: Iniciación al atletismo. Juegos atléticos.**

**LOCALIZACIÓN EN EL CURRÍCULO OFICIAL:**

**OEF:** A, B y D. **Contenidos EF:** Bloque 3: Habilidades motrices: “Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices...” y Bloque 4: Juegos y actividades deportivas: “Práctica y aplicación de habilidades atléticas y deportivas...”. **CE:** Bloque 3: 1, 2 y 3 y Bloque 4: 3, 4 y 6. **EA:** Bloque 3: 1.1, 1.2, 1.4, 2.3 y 3.4 y Bloque 4: 3.5, 4.1, 4.2, 4.3 y 6.2. **Competencias:** Aprender a aprender; Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor; Competencia digital.

**JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:**

A través de esta UD, los alumnos recopilarán información sobre los juegos olímpicos, concretamente en los juegos atléticos. Se trabajará una especie de pre-atletismo adaptada a los alumnos, de tal manera que reconozcan las especialidades que implica el atletismo (carreras, saltos y lanzamientos). En cuanto a las carreras, se trabajará la velocidad, relevos y medio fondo; en cuanto a los saltos, trabajaremos el salto de altura, de longitud y triple saltos; y para terminar, con los lanzamientos trabajaremos el lanzamiento de peso.

Se tomará el tiempo, y las distancias de los alumnos de forma que estos sean autónomos y capaces de anotar en las hojas de registro su puntuación.

**CONTEXTO**

Responsable: Cristina Martínez Díez

Para desarrollar con alumnado de 5º de EP.

Fechas aproximadas: Últimas semanas de Marzo.

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

- **BARDAJÍ PONS, M<sup>a</sup>.A.** (2010): Colección Educación Física y enseñanza. *Educación Física. Proyecto Curricular Didáctico para el Tercer Ciclo de Enseñanza Primaria (10-12 años)*. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- **VACA ESCRIBANO, M.** (2002): *Relatos y reflexiones sobre el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal en la Educación Primaria*. Edita: Asociación cultural:” Cuerpo, Educación y Motricidad”. Palencia.(p.110-justificación del

tema)

**DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN:**

- Ficha: “*El atletismo y sus especialidades*”.
- Ficha: “*Hoja de registro*”

**INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO: El proyecto en el aula, en el patio, en el parque...**

Para que los alumnos comprendiesen bien como surgen los juegos olímpicos y atléticos, sería conveniente que durante las clases de conocimiento del medio, se regresara un poco a la historia para conocer más sobre aquella cultura y sus costumbres.

| <b>U. Didáctica:</b><br><i>Iniciación al Atletismo</i><br><b>Curso: 5º</b> | <b>Espacio:</b> Patio del colegio   | <b>SESIÓN:</b>                  |
|--|---|---------------------------------|
|  | <b>Material:</b> Conos, petos, testigos   | <u>1º (Velocidad / relevos)</u> |
| <b>M. DE ENCUENTRO:</b>  | Breve explicación del atletismo mediante una ficha ( <i>El atletismo y sus especialidades</i> )   |                                 |
| <b>M. DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE:</b>                                 | <p>Calentamiento más pronunciado en extremidades inferiores.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cara o cruz: Dos equipos, uno enfrente del otro en una línea. Cuando diga “cara”, los que son “cruz” deben ir a pillar a los “cara”, y viceversa, antes de que lleguen a la línea del fondo de su campo.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>(Individual):</b> <u>Carrera de velocidad</u> (50 m).</li> <li>▪ <b>(Equipos de 4):</b> <u>Carrera de velocidad</u> entre cuatro alumnos, el que primero llegue a la meta se acabará retando en la final, con los ganadores del resto de equipos.</li> <li>▪ <b>(4 personas por equipo, 2 equipos):</b> <u>Carrera de relevos</u> por el perímetro del campo señalizado con conos. Uno de la pareja comienza la carrera con el testigo en la mano, cuando está completando la vuelta deberá pasar el testigo a su compañero en la “zona de pase de testigos”, señalizada con conos. Cuando el otro jugador tiene en su mano el testigo realiza la vuelta completa.</li> </ul> |                                 |
| <b>M. DE DESPEDIDA</b>   | Nos juntamos en el círculo del patio y comentamos la experiencia y los resultados de la sesión.   |                                 |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>U. Didáctica:</b><br/><i>Iniciación al Atletismo</i><br/><b>Curso: 5º</b></p> | <p><b>Espacio:</b> Gimnasio del colegio</p> <hr/> <p><b>Material:</b> Aros, cintas, colchonetas, bancos, goma, quitamiedos, cinta métrica.</p>  | <p><b>SESIÓN:</b><br/><u>2º (Saltos)</u></p> |
| <p><b>M. DE ENCUENTRO:</b></p>  | <p>Explicación y colocación para la realización de los saltos en atletismo: altura, longitud y triple salto.</p>  |  |
| <p><b>M. DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE:</b></p>                                   | <p>Calentamiento específico del tren inferior.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stop: Se seleccionan dos o tres alumnos quienes deberán pillar a los demás compañeros. Cuando un alumno diga “stop” debe quedarse inmovilizado. El juego acaba cuando todos los alumnos quedan inmovilizados.</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>(Individual): Salto de longitud:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aros a diferentes distancias, salto con pies juntos.</li> <li>- Salto de longitud, cogiendo carrera y sin pisar la tira amarilla.</li> </ul> </li> <li>▪ <b>(Individual): Salto de altura:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto de izquierda-derecha y viceversa, primero elevando una pierna y luego la otra para pasar de un lado a otro (de forma lateral, en tijera).</li> <li>- Entrada por los laterales con aros y salto de tijera por encima de la cinta. La caída debe ser de espaldas.</li> </ul> </li> <li>▪ <b>(Individual): Triple salto:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltos progresivos a diferentes distancias con cuerdas (amplitud de zancada).</li> <li>- Triple salto: Carrera, zancada en cada aro, y caer en el último con pies juntos.</li> </ul> </li> </ul> |  |
| <p><b>M. DE DESPEDIDA</b></p>   | <p>Pequeño repaso en grupo de los tipos de saltos y la preparación corporal para realizarlos. Nos juntamos en el círculo del patio y comentamos la experiencia y los resultados de la sesión. Cambio de zapatillas.</p>   |  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>U. Didáctica:</b><br/><i>Iniciación al Atletismo</i><br/><b>Curso:</b> 5º</p> | <p><b>Espacio:</b> Gimnasio del colegio</p>   | <p><b>SESIÓN:</b><br/>3º (<i>Triple salto / Lanzamiento de peso</i>)</p> |
| <p><b>M. DE ENCUESTRO:</b></p>  | <p>Explicación sobre el lanzamiento de peso; colocación y ejecución.</p>  |  |
| <p><b>M. DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE:</b></p>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sangre: con un balón pequeño medicinal, alguien dice un nombre de algún compañero, este acude y cuando coja el balón dice sangre. Todos se quedan quietos, y el que tiene el balón deberá tocar con el balón a algún compañero lanzando el balón contra su cuerpo; para ello puede realizar tres pasos.</li> <li>▪ <b>(Grupos de 6):</b> En círculo realizamos pases con un balón medicinal.</li> <li>▪ <b>(2 equipos):</b> Colocados en dos filas, realizamos una carrera desde un extremo al otro pasando un balón medicinal. Quién consiga llevar antes el balón al otro extremo ganará.</li> <li>▪ <b>(Individual):</b> <u>Lanzamiento del balón medicinal (0,5 kg).</u> Diferentes formas: cuchara (2 manos), desde el hombro (una sola mano).</li> <li>▪ <b>(Individual):</b> <u>Triple salto</u>, pero esta vez con entrada profesional (batida con un pie y entramos con el mismo).</li> </ul> |  |
| <p><b>M. DE DESPEDIDA</b></p>   | <p>Nos juntamos en el círculo del patio para observar que otros objetos pueden lanzarse (discos, pesos, etc.) y comentaremos la experiencia y los resultados de la sesión. Cambio de zapatillas.</p>  |  |

|  |  |                                     |
|--|--|-------------------------------------|
| <b>U. Didáctica:</b><br><i>Iniciación al Atletismo</i><br><b>Curso: 5º</b> | <b>Espacio:</b> Patio del colegio  | <b>SESIÓN:</b><br><i>4º (Fondo)</i> |
|  | <b>Material:</b> Pañuelos, petos, 2 pelotas blandas  |                                     |
| <b>M. DE ENCUENTRO:</b>  | Recordatorio de las diferentes especialidades del atletismo.   |                                     |
| <b>M. DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE:</b>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pequeño calentamiento corporal, y tomamos las pulsaciones en reposo.</li> <li>▪ <b>(2 equipos):</b> Pañuelito.</li> <li>▪ <b>(Individual): Fondo</b> (8 vueltas = 640 metros)</li> <li>▪ Tomamos de nuevo las pulsaciones</li> <li>▪ 1 minuto de recuperación</li> <li>▪ Tomamos las pulsaciones tras la recuperación</li> <li>▪ Entrega de ficha “El atletismo y sus especialidades”. Deberán completarla y entregarla.</li> </ul> |                                     |
| <b>M. DE DESPEDIDA</b>   | Nos reunimos en el círculo y comentamos como se ha desarrollado la UD, y nuestras expectativas.  |                                     |

### PREVISIONES PARA LA REGULACION DE LA PRÁCTICA

**Previas.**

- Preparar la sala con los materiales necesarios para realizar la práctica, antes de que los alumnos entren.
- Explicar a toda la clase que se va a realizar en cada una de las partes, evitando así tener que explicarlo de nuevo cada vez que se rota de lugar o se cambia de actividad.
- No repartir el material hasta que se vaya a utilizar, evitando que los alumnos se distraigan y no escuchen las explicaciones.
- En los agrupamientos tendré en cuenta el nivel de habilidad de los alumnos (para que todos tengan siempre un reto para superar) y que sean mixtos.
- En cuanto a los espacios, me aseguraré de que los lugares donde estén ubicadas las actividades no pueda haber riegos.

- Durante la ejecución de los saltos, tendré en cuenta las distancias necesarias entre los alumnos para que no exista ningún encontronazo.

### **OBJETIVOS**

- Conocer y valorar las diferentes especialidades del atletismo: carreras, saltos y lanzamientos.
- Conocer y aplicar los reglamentos básicos de cada una de las modalidades de atletismo.
- Realizar actividades atléticas correctamente, apreciando las distancias, velocidades y aceleraciones del cuerpo de forma adecuada.
- Coordinar el tronco superior con el inferior para obtener buena velocidad.
- Adaptar los desplazamientos y saltos a las diferentes amplitudes.
- Dosificar el esfuerzo durante el medio fondo para aumentar la resistencia aeróbica.
- Ejecutar acciones que implican movimientos explosivos.
- Valorar el esfuerzo propio y ajeno, manteniendo una actitud ni sexista ni agresiva.

**CONTENIDOS** *Aprendizajes, de diferentes tipos, que el alumnado construye al realizar las tareas previstas.*

### **CONCEPTOS**

- Salto de longitud, salto de altura, triple salto.
- Carrera de velocidad (50m), relevos (4x40), fondo.
- Lanzamiento de peso.
- Formas de adaptar el cuerpo atendiendo al movimiento necesario.

### **PROCEDIMIENTOS**

- Coordinación del tren superior e inferior para obtener mayor velocidad durante las carreras.
- Percepción y estructuración espacial en función de las carreras, los saltos y los lanzamientos.
- Adecuación del ritmo respiratorio a la intensidad del ejercicio.

- Utilización y control de objetos utilizados en atletismo (testigos).
- Velocidad de reacción durante las salidas.
- Lanzamiento de balones (400gr) componiendo un gesto coordinado.

#### **ACTITUDES**

- Aceptando los diferentes niveles de habilidad locomotora en los diferentes alumnos de la clase.
- Cooperando con los compañeros en los consejos para mejorar los resultados.

#### **EVALUACIÓN**

La evaluación del aprendizaje de los alumnos se basará en la observación directa por parte del profesor del proceso fijándose en:

- ✓ Practica desplazamientos realizando correctamente gestos técnicos básicos y adaptados.
- ✓ Realiza saltos desarrollando correctamente gestos técnicos básicos y adaptados.
- ✓ Ejecuta lanzamientos y recepciones realizando correctamente gestos técnicos básicos y adaptados.
- ✓ Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.
- ✓ Realiza las pruebas de condición física, intentando mejorar los resultados de tomas anteriores.
- ✓ Reconoce la riqueza cultural, la historia y el origen de los juegos y el deporte.
- ✓ Conoce las reglas básicas de los juegos y las actividades deportivas.
- ✓ Realiza cálculos con las dimensiones de los diferentes campos de juego.
- ✓ Identifica y presenta en grupo las características de las diferentes modalidades deportivas y atléticas.
- ✓ Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.

También, se valorará la ficha “*El atletismo y sus especialidades*” que deberán completar al finalizar la UD y la anotación de sus marcas en su “*hoja de registro*”, cada vez que realicen una prueba.

**Ficha: “El atletismo y sus especialidades” (ANEXO 4)**

Esta ficha será un referente para los alumnos, tanto al principio de la UD como al finalizar. Al comenzar la UD nos dará pie para enseñar al alumnado las especialidades que existen dentro del atletismo y poder comprender mejor los tipos de carreras, “saltos” y “lanzamientos”. Al finalizar la UD los alumnos habrá pasado por la mayoría de las pruebas por lo que se les entregará la ficha con los huecos en blanco para que sean capaces de completarla.

**Ficha: “Hoja de registro”(ANEXO 5)**

La hoja de registro será el lugar donde el alumnado apunte cada una de sus marcas una vez finalizada cada una de las pruebas que están realizando. De esta manera el alumnado es autónomo para registrar su notas. Esta hoja será evaluada y formará parte de la evaluación, junto con la ficha de “*El atletismo y sus especialidades*”.

**Unidad Didáctica 11:** *Juegos pre-deportivos de exterior.*

**LOCALIZACIÓN EN EL CURRÍCULO OFICIAL:**

**OEF:** C, F y I. **Contenidos EF:** *Bloque 4: Juegos y actividades deportivas: “Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación-oposición”, “Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Cumplimiento de un código de juego limpio”.* **CE:** *Bloque 4:* 1, 2, 4 y 6. **EA:** *Bloque 4:* 1.1, 2.1, 2.2, 2.3, 4.1, 4.2, 6.1, 6.2, 6.3. **Competencias:** Aprender a aprender; Competencia social y cívica; Conciencia y expresiones culturales.

**JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:**

A través de esta UD los alumnos aprenderán a iniciarse al deporte, atendiendo a la organización espacial, teniendo que adecuar la posición propia, las direcciones y trayectorias de los compañeros, de los adversarios y, en su caso, del móvil. Todos deberán aceptar y respetar las normas, reglas y estrategias que elaboren sus compañeros, confeccionando así un código de juego limpio.

Se deberá crear un clima en el que los alumnos comprendan que el juego es un elemento de disfrute, en el que existen unas normas que se deberán de cumplir, y ciertas acciones que están prohibidas realizar.

Los alumnos deberán comprender que dentro del juego cada uno desarrolla un papel aunque exista una relación de cooperación-oposición. Además, deberán ser capaces de descubrir y elaborar estrategias para mejorar el juego. En este momento es importante que los alumnos tomen conciencia de la importancia de la hidratación durante la actividad física.

**INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO: El proyecto en el aula, en el patio, en el parque...**

Este tipo de actividades, pueden seguir desarrollándose en el patio del colegio, en donde los alumnos sean quienes establezcan previamente las normas y prohibiciones de cada juego.

**Unidad Didáctica 12: Actividades físicas en el medio natural.**

**LOCALIZACIÓN EN EL CURRÍCULO OFICIAL:**

**OEF:** J y L. **Contenidos EF:** Bloque 3: Habilidades motrices: “Preparación y realización de juegos y actividades deportivas en el medio natural...” y Bloque 4: Juegos y actividades deportivas: “Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y a los recursos...”. **CE:** Bloque 3: 2 y Bloque 4: 2, 3, 4 y 6. **EA:** Bloque 3: 2.2, 2.3 y Bloque 4: 2.1, 3.4, 4.2, 6.1. **Competencias:** Aprender a aprender; Competencia social y cívica; Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

**JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:**

Con esta UD los alumnos realizarán juegos y actividades deportivas en el medio natural o en otros ámbitos, respetando el medio ambiente y sensibilizándose con su cuidado. Partiremos de actividades de orientación dentro del centro escolar (mapa chino, y mapas de orientación) para poder trasladarlas con posterioridad al medio natural. De esta forma el alumnado, habrá comprendido mejor los conocimientos y podrá aplicarlos de forma eficaz.

Además de la orientación (que es la que trabajaremos en mayor medida, dadas las circunstancias del contexto en el que nos encontramos) trabajaremos otro tipo de ejercicios como pasarelas entre árboles, escalada, senderismo, tiro con arco y *boulder*.

Se pretende que en ciertas actividades (orientación), los alumnos actúen de forma coordinada y colaborativa para resolver los retos de forma rápida y eficaz.

**CONTEXTO**

Responsable: Cristina Martínez Díez

Para desarrollar con alumnado de 5º de EP.

Fechas aproximadas: Últimas semanas de Marzo.

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

- **GÓMEZ ENCINAS, V.; LUNA TORRES, J. y ZORRILLA SANZ, P.P** (1996): *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos: Deporte de orientación*. Madrid. M.E.C.
- **VACA ESCRIBANO, M.** (2002): *Relatos y reflexiones sobre el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal en la Educación Primaria*. Edita: Asociación cultural:” Cuerpo, Educación y Motricidad”. Palencia.(p.110-justificación del

tema)

**DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN:**

Ficha: “*Mapa Chino, Mapa de orientación CEIP Sofía Tartilán, Mapa Carrera de orientación Isla dos aguas*”.

**INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO: El proyecto en el aula, en el patio, en el parque...**

Este tipo de ejercicios pueden reforzarse mediante carreras de orientación en las que participe el colegio, o de forma individual con las familias. Además, los alumnos pueden coger mapas de su propia ciudad e ir intentando llegar a un punto mediante ese plano.

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>U. Didáctica:</b><br/><i>Actividades físicas en el medio natural</i><br/><b>Curso: 5º</b></p> | <p><b>Espacio:</b> Gimnasio del colegio</p>   | <p><b>SESIÓN:</b><br/><u>1º (Mapa Chino)</u></p> |
| <p><b>M. DE ENCUENTRO:</b></p>  | <p>Breve explicación de la orientación (en la sala de informática) mediante un Power Point.</p>   |  |
| <p><b>M. DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE:</b></p>   | <p>Pequeños calentamiento general para acondicionar el cuerpo al ejercicio físico.</p> <p>La 1º sesión irá dirigida a la orientación mediante un pequeño juego, “<i>El Mapa Chino</i>”.</p> <p><b>(Parejas):</b> <u>Mapa chino:</u> Los puntos representan elementos que están colocados por el gimnasio, y los marcados con círculo (A, B, C, D, E, F y G) serán los que deberán encontrar de forma ordenada; para ello deberán utilizar e interpretar la leyenda del mapa (<b>ANEXO 6</b>).</p> <p>Mientras dos parejas (equipo azul y equipo amarillo, con recorridos diferentes) realizan la actividad, el resto juegan a balón mano, ya que conocen y respetan las normas del juego. Al ir finalizando cada pareja se irán intercambiando.</p> |  |
| <p><b>M. DE DESPEDIDA</b></p>   | <p>Nos juntamos en el círculo del gimnasio y comentamos qué hemos aprendido durante esta actividad y cómo mejorarla la siguiente vez.</p>   |  |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>U. Didáctica:</b><br/><i>Actividades físicas en el medio natural</i><br/><b>Curso: 5º</b></p> | <p><b>Espacio:</b> Patio del colegio</p> <p><b>Material:</b> Mapas, brújula, tarjetas de control, balizas,</p>   | <p><b>SESIÓN:</b><br/><u>2º (Orientación en el Patio)</u></p> |
| <p><b>M. DE ENCUENTRO:</b></p>  | <p>Breve repaso de la orientación y de la importancia de cómo orientar un mapa con una brújula.</p>  |   |
| <p><b>M. DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE:</b></p>   | <p>Pequeños calentamiento general para acondicionar el cuerpo al ejercicio físico.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>(Parejas):</b> <u>Orientación en el patio:</u> Realizar por parejas el recorrido pautado con la utilización del mapa (<i>ANEXO 7</i>) y de la ficha de control, en la cual deberán marcar los controles (balizas) encontrados de forma correcta.</li> </ul> <p>La pareja que pase por todas las balizas de forma correcta y en el menor tiempo posible será la ganadora. Estos saldrán cada 2 minutos de diferencia, para dar espacio entre grupos.</p> |   |
| <p><b>M. DE DESPEDIDA</b></p>   | <p>Nos juntamos en el círculo del patio y comentamos la experiencia y los resultados de la sesión. ¿Para qué nos ha servido la actividad? ¿Es útil el uso de la brújula? ¿Por qué?</p>   |   |

|  |   |                       |
|--|---|-----------------------|
| <b>U. Didáctica:</b><br><i>Actividades físicas en el medio natural</i><br><b>Curso: 5º</b> | <b>Espacio:</b> Gimnasio del colegio  | <b>SESIÓN:</b>        |
|  | <b>Material:</b> Cuerdas, cintas, mosquetones, cascos, <i>gri-gri</i> , balón de baloncesto.  | <u>3º (Pasarelas)</u> |
| <b>M. DE ENCUENTRO:</b>  | Breve explicación sobre cómo atravesar una pasarela (colocación corporal en forma de X, pasos cortos sin llegar a juntar los pies ni las manos y mirada al punto de colocación de las manos).   |                       |
| <b>M. DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE:</b>   | Pequeños calentamiento general para acondicionar el cuerpo al ejercicio físico.   |                       |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>(Individual): Pasarelas:</b> A través de una serie de cuerdas colocadas entre varios árboles, se deberá realizar un breve recorrido por encima de las cuerdas.</li> </ul> <p>Mientras 5 alumnos están en la zona de la pasarela, el resto se dedicarán a jugar al baloncesto, ya que conocen las normas y reglas.</p> |                       |
| <b>M. DE DESPEDIDA</b>   | Nos reuniremos y comentaremos las experiencias, nuestros miedos y nuestros logros.  |                       |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>U. Didáctica:</b><br/><i>Actividades físicas en el medio natural</i><br/><b>Curso: 5º</b></p> | <p><b>Espacio:</b> Parque Isla Dos Aguas</p>   | <p><b>SESIÓN:</b><br/><i>4º (Carrera de Orientación)</i></p> |
| <p><b>M. DE ENCUENTRO:</b></p>  | <p>Breve repaso de la orientación y de la importancia de cómo orientar un mapa con una brújula, antes de pasar a realizar la carrera.</p>  |  |
| <p><b>M. DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE:</b></p>   | <p>Calentamiento general para acondicionar el cuerpo al ejercicio físico.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>(Parejas):</b> <u>Carrera de orientación en el parque isla dos aguas</u>: Se asemeja a la orientación en el patio; a diferencia de esta cuentan con una brújula y el mapa cartográfico (<b>ANEXO 8</b>) muestra una leyenda diferente.</li> </ul> <p>Los alumnos deberán realizar el recorrido completo; para ello habrá dos recorridos diferentes de tal manera que los alumnos no podrán fiarse del resto de compañeros.</p> <p>Una vez terminada la carrera podrán jugar con diferentes materiales en una zona determinada.</p> |  |
| <p><b>M. DE DESPEDIDA</b></p>   | <p>Al finalizar la carrera, nos reuniremos para debatir las experiencias de cada grupo, lo más fácil y difícil de la carrera, y la importancia que les ha supuesto la realización de esta actividad.</p>   |  |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>U. Didáctica:</b><br><i>Actividades físicas en el medio natural</i><br><b>Curso: 5º</b> | <b>Espacio:</b> Montaña Palentina  | <b>SESIÓN:</b><br><u>5º (Excursión)</u> |
|  | <b>Material:</b> A cargo de la empresa contratada.   |   |
| <b>M. DE ENCUENTRO:</b>  | Explicación sobre las diferentes actividades que se realizarán, y su modo de empleo.   |   |
| <b>M. DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE:</b>   | <p>Estiramientos de la zona específica con la que se va a trabajar.</p> <p><u>Excursión a la montaña palentina:</u> Durante la excursión se realizarán diferentes actividades como: tirolina, escalada, <i>boulder</i>, tiro con arco, orientación y senderismo.</p> <p>La excursión durará tres días, por lo que se irán desarrollando las actividades a lo largo de los diferentes días. Ninguna de las actividades es obligatoria, por lo que si algún alumno decide no realizarla, podrá jugar a otro tipo de actividad con materiales que estén a su alcance.</p> |   |
| <b>M. DE DESPEDIDA</b>   | Al finalizar cada una de las actividades, nos reuniremos para poner en común la experiencia, y ofrecer al resto de compañeros recomendaciones para su uso.   |   |

### **PREVISIONES PARA LA REGULACION DE LA PRÁCTICA**

#### **Previas.**

- Preparar el espacio con los materiales necesarios para realizar la práctica, antes de que los alumnos lleguen.
- Explicar a toda la clase que actividad se va a desarrollar y resolver las dudas generadas en el momento, evitando demasiados parones durante la propia actividad.
- No repartir el material hasta que el alumnado haya comprendido bien la tarea que debe desarrollar, evitando que estos se pierdan o puedan resultar heridos.
- Asegurarme de que tienen completamente colocado el material (arnés, casco, seguros, etc.)
- En los agrupamientos en los que es necesario que se junte por parejas tendré en cuenta el nivel de cada alumno, intentando agrupar a los más dotados con los menos dotados.
- La seguridad es uno de los aspectos más importante, por lo que deberé tener en cuenta aquellos lugares donde pueda haber más riesgo para los alumnos y tratar de reducir ese riesgo.

#### **OBJETIVOS**

- Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades.
- Respetar el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre.
- Ser capaz de orientarse a través de la utilización de mapas, leyendas y brújulas, interpretando la realidad que les rodea.
- Practicar desplazamiento realizando correctamente los gestos técnicos básicos (escaldad, tirolina, tiro con arco)
- Discriminar la izquierda y la derecha en los desplazamientos en el espacio.

**CONTENIDOS** *Aprendizajes, de diferentes tipos, que el alumnado construye al realizar las tareas previstas.*

**CONCEPTOS**

- La orientación en diferentes medios (gimnasio, patio del colegio, parque, bosque).
- La escalada a baja (*boulder*) y a gran altura.
- El tiro con arco y su precisión.
- La tirolina.
- Interpretación de diferentes tipos de mapas

**PROCEDIMIENTOS**

- Utilización correcta de la brújula y la leyenda para interpretar y orientar un mapa.
- Aplicación de nociones de lateralidad en espacios concretos
- Coordinación con el compañero para la máxima rapidez durante la carrera de orientación.
- Coordinación y equilibrio para una mejor escalda.
- Precisión hacia el lugar al que disparamos las flechas del arco.
- Racionalización del agua durante las marchas de senderismo.

**ACTITUDES**

- Ayudando al otro para que consiga una respuesta de mayor calidad.
- Respetando y valorando el entorno y el medio natural por el que nos movemos.
- Cuidando del propio cuerpo y de su higiene.

**EVALUACIÓN**

Al ser actividades que requieren del propio medio natural, además de una cierta coordinación y una visión espacial, se tendrá en cuenta sobre todo la participación, la actitud positiva y la buena interacción con los compañeros en todas las actividades. Pero deberemos tener en cuenta y fijarnos en que el alumnado:

- ✓ Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.

- ✓ Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.
- ✓ Conoce y maneja las estrategias de cooperación, oposición y cooperación-oposición en diferentes juegos y actividades deportivas
- ✓ Conoce las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza.
- ✓ Realiza cálculos con las dimensiones de los diferentes campos de juego.
- ✓ Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.

**Unidad Didáctica 13:** *Juegos y deportes alternativos y actividades físicas con ruedas.*

**LOCALIZACIÓN EN EL CURRÍCULO OFICIAL:**

**OEF:** D y L. **Contenidos EF:** Bloque 4: Juegos y actividades deportivas: “Actividades de adaptación al entorno urbano en el buen uso de la bicicleta, patines...” “Diferenciación entre la circulación por vías urbanas y carreteras”. **CE:** Bloque 4: 1, 2, 4 y 6. **EA:** Bloque 4: 1.1, 2.1, 2.2, 2.3, 4.1, 4.2, 6.1, 6.2, 6.3. **Competencias:** Aprender a aprender; Competencia social y cívica; Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor; Conciencia y expresiones culturales.

**JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:**

A través de esta UD los alumnos apreciarán el juego y las actividades deportivas como medio de disfrute y de relación en su tiempo de ocio. Se desarrollarán actividades de adaptación al entorno urbano mediante el uso de alguno de estos elementos como la bicicleta, los patines o monopatines, cámaras de aire, etc.

Los alumnos serán quienes creen sus propios recorridos, creando un clima de cooperación entre ellos. Aunque las actividades se desarrollen dentro del centro escolar, será necesario que estos comprendan la diferenciación entre la circulación por vías urbanas y carreteras.

Lo que se pretende en con el desarrollo de esta UD, es que el alumnado realice juegos en los que todos colabores para lograr un fin común. Para que esto sea posible deberán respetar las normas establecidas del juego y aceptar las limitaciones y posibilidades del resto de compañeros.

**INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO: El proyecto en el aula, en el patio, en el parque...**

Sería interesante que los alumnos realizaran una pequeña excursión de “Educación Vial” por la ciudad. De esta manera, se fomenta en el alumnado la adquisición de actitudes positivas y responsables ante la conducción de vehículos y el tránsito de peatones.

**Unidad Didáctica 14: Juegos populares y tradicionales.**

**LOCALIZACIÓN EN EL CURRÍCULO OFICIAL:**

**OEF:** I y K. **Contenidos EF:** *Bloque 4: Juegos y actividades deportivas: “Valoración del juego y del deporte como manifestaciones sociales y culturales... que conforman el patrimonio cultural popular y tradicional”*. **CE:** *Bloque 4:* 3, 4 y 6. **EA:** *Bloque 4:* 3.2, 3.4, 3.5, 4.1, 4.2, 6.4. **Competencias:** Aprender a aprender; Competencia social y cívica; Conciencia y expresiones culturales.

**JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:**

Mediante esta UD se pretende que los alumnos conozcan y practiquen diferentes juegos y deportes que conforman el patrimonio cultural popular y tradicional.

Es interesante que conozcan juegos alternativos a los juegos comerciales, de tal manera que en sus ratos libres puedan utilizar los juegos populares como diversión. Para ello, sería interesante que los alumnos conocieran sobre todo los juegos populares de su propia comunidad autónoma.

Para que los alumnos comprendan que tipos de juegos se utilizaban hace años, se realizará un mural de la Comunidad de Castilla y León en donde se peguen fotografías de los diferentes tipos de juegos y su forma de jugar. De esta manera los alumnos tendrán una visión más amplia de los juegos populares de cada zona o región.

**INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO: El proyecto en el aula, en el patio, en el parque...**

Sería interesante realizar en el colegio una jornada de puertas abiertas, en la que se invitara tanto a padres como a abuelos de los alumnos para que sean estos quienes nos hablen de este tema. De esta manera se pondrá en práctica los juegos propuestos por estas personas.

## CONCLUSIONES

La realización de este trabajo me ha enriquecido tanto personal como profesionalmente, puesto que he podido poner en práctica muchos de los conocimientos que he ido aprendiendo y desarrollando durante mis cuatro años en la Universidad de Valladolid.

Durante el propio desarrollo he tenido momentos de decaída puesto que me contaba seguir avanzando con la realización de alguno de los apartados de la PD. Aun así, he disfrutado durante la propia elaboración ya que algunas UUDD las puse en práctica durante mi estancia de prácticas en el CEIP Sofía Tartilán de Palencia y me motivaba plasmarlos en mi TFG. El haber dirigido esta PD a un centro escolar determinado y a una clase en concreto, ayuda mucho a la hora de planificar cada una de las UUDD, ya que sabes cómo trabajan todos esos alumnos, y cuáles son sus propias limitaciones.

También he podido acercarme un poco más al trabajo diario que conlleva ser maestro, y más concretamente especialista de EF; y darme cuenta que la responsabilidad que conlleva la preparación de cada una de las clases, las tareas, los materiales y las modificaciones pertinentes teniendo en cuenta el alumnado con el que se está trabajando es algo que no cualquiera puede realizar. Investigar y trabajar con los documentos oficiales, así como a las leyes referidas al ordenamiento de la educación es un aspecto elemental que todo maestro debe manejar, por lo que me ha servido para aprender más sobre la utilización de estos documentos. Por este motivo me parece fundamental y elemental que cualquier persona que quiera ser maestro debe saber qué es una PD, para que sirva y por supuesto sepa realizarla. La realización de una PD nos permite a los maestros llevar un control de aquellos contenidos que queremos transmitir al alumnado, de manera que de forma progresiva estos los adquieran, mediante actividades y juegos.

La elaboración de la Programación no me ha sido muy fácil puesto que la nueva Ley, la LOMCE ha traído consigo cambios (objetivos generales de etapa, contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje, etc.) que han supuesto una mayor dificultad durante la propia elaboración. A pesar de ello, creo que mi PD se ajusta perfectamente a lo que se debería de impartir en cualquier centro escolar; por lo que puedo dar por sentado que he cubierto uno de los objetivos de mi TFG.

Una vez finalizado este trabajo me siento bastante capacitada para poder lograr mi objetivo principal, que es convertirme en maestra de EF. Aunque este camino es

bastante largo, creo que he comenzado a dar los primeros pasos para avanzar, teniendo otros muchos que dar. En un futuro, me gustaría poder poner en práctica esta PD (realizando las modificaciones necesarias, dependiendo del contexto del centro y del alumnado) y compartir mis conocimientos con los alumnos, enseñándoles lo que yo sé, además de aprender de ellos.

## BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

**BARDAJÍ PONS, M<sup>a</sup>.A.** (2010): Colección Educación Física y enseñanza. *Educación Física. Proyecto Curricular Didáctico para el Tercer Ciclo de Enseñanza Primaria (10-12 años)*. Barcelona. Editorial Paidotribo.

**GÓMEZ ENCINAS, V.; LUNA TORRES, J. y ZORRILLA SANZ, P.P** (1996): *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos: Deporte de orientación*. Madrid. M.E.C.

**VACA ESCRIBANO, M.** (2002): *Relatos y reflexiones sobre el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal en la Educación Primaria* .Edita: Asociación cultural: “Cuerpo, Educación y Motricidad”. Palencia

**VACA ESCRIBANO, M. y Varela, M. S.** (2008). *Motricidad y aprendizaje: El tratamiento pedagógico del ámbito corporal (3-6)*. Barcelona. Graò.

### LEYES:

- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de Diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria
- ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León

## ANEXOS

### **ANEXO 1: SIGLAS**

Veo la necesidad de realizar una pequeña aclaración en cuanto a las siglas utilizadas durante todo mi trabajo:

- **ACNEAE:** Alumnos Con Necesidades Especificas de Apoyo Educativo..
- **CE:** Criterios de Evaluación.
- **EF:** Educación Física.
- **EP:** Educación Primaria.
- **LOMCE:** Ley Orgánica8/2013, de 9 de Diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa.
- **OEF:** Objetivos de curso específicos para la asignatura de Educación Física.
- **ORDEN EDU/519/2014:** ORDEN EDU/519/2014 de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- **PD:** Programación Didáctica
- **Proceso de E-A:** Proceso de Enseñanza-Aprendizaje.
- **TDAH:** Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad.
- **TFG:** Trabajo Fin de Grado.
- **UD:** Unidad Didáctica.
- **UDD:** Unidades Didácticas.

**ANEXO 2: CONTENIDOS ESPECÍFICO EDUCACIÓN FÍSICA DE MI PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

**BLOQUE 1. CONTENIDOS COMUNES**

- 1.1 Técnicas de trabajo individual y en grupo con atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva.*
- 1.2 Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia, conocimiento y respeto de las normas y reglas de juego, y valoración del respeto a los demás.*
- 1.3 Uso adecuado y responsable de los materiales de Educación Física orientados a su conservación y a la prevención de lesiones o accidentes.*
- 1.4 Lectura, análisis e interpretación de textos relacionados con la asignatura de Educación Física.*
- 1.5 Utilización del lenguaje oral y escrito para expresar ideas, pensamientos, argumentaciones y participación en debates, utilizando el vocabulario específico de la asignatura.*
- 1.6 Realización y presentación de trabajos y/o proyectos con orden, estructura y limpieza.*
- 1.7 Integración responsable de las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de búsqueda, análisis y selección de la información en Internet o en otras fuentes.*
- 1.8 Utilización de los medios de la información y comunicación para la preparación, elaboración, grabación presentación y divulgación de las composiciones, representaciones y dramatizaciones.*

**BLOQUE 2. CONOCIMIENTO CORPORAL**

- 2.1 Conciencia y control del cuerpo. Aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales. El control postural en reposo y/o movimiento de forma económica y equilibrada.*
- 2.2 Estados corporales: estructuras y sistemas vinculados a los cambios orgánicos derivados de la educación actividad física.*
- 2.3 Ejecución y experimentación de movimientos de progresiva dificultad con los segmentos corporales no dominantes.*

- 2.4 *Desarrollo de la percepción selectiva: anticipación de las consecuencias sensoriales del movimiento.*
- 2.5 *Direccionalidad del espacio. Dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivados de los desplazamientos propios y ajenos.*
- 2.6 *Organización del espacio de acción: ajuste de secuencias de acciones a diferentes intervalos de distancia; ajuste de trayectorias en la proyección de móviles.*
- 2.7 *Organización temporal del movimiento: ajuste de una secuencia de acciones a un intervalo temporal determinado; anticipación de la organización temporal de un movimiento aplicada a aprendizajes motores cada vez más complejos.*
- 2.8 *Percepción y estructuración espacio-temporal: coordinación de varias trayectorias; coordinación de las acciones propias con las de otros con un objetivo común: anticipación configurativa.*
- 2.9 *Aplicación del control tónico y de la respiración a la relajación corporal y control motor. Tipos de respiración. Relajación activa y voluntaria global y/o segmentaria.*
- 2.10 *Identificación de los sistemas básicos del cuerpo humano relacionados con la actividad física: aparatos circulatorio, respiratorio y locomotor.*
- 2.11 *Valoración, aceptación y respeto de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica ante los modelos sociales estético –corporales.*

### **BLOQUE 3. HABILIDADES MOTRICES**

- 3.1 *Adaptación y asimilación de nuevas habilidades o combinaciones de las mismas y adaptación de las habilidades motrices adquiridas a contextos de práctica de complejidad creciente, lúdicos o deportivos, con eficiencia y creatividad.*
- 3.2 *Control y dominio del movimiento: resolución de problemas motrices que impliquen la selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas o de sus combinaciones a contextos específicos lúdicos y deportivos.*
- 3.3 *Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad y de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad.*

- 3.4 *Práctica y aplicación de habilidades gimnásticas, atléticas y deportivas o combinaciones de las mismas a contextos lúdicos y pre-deportivos.*
- 3.5 *Ejecución de acciones relacionadas con las capacidades coordinativas en contextos lúdicos o pre-deportivos.*
- 3.6 *Coordinación y equilibrio estático y dinámico en situaciones inestables y de complejidad creciente.*
- 3.7 *Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones. Anticipación de estrategias y procedimientos para la resolución de problemas motrices con varias alternativas de respuestas, que impliquen al menos tres jugadores, con actitud cooperativa y mentalidad de trabajo en equipo.*
- 3.8 *Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades. Interés por mejorar la competencia motriz.*

#### **BLOQUE 4. JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

- 4.1 *Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y los recursos: juegos deportivos, convencionales y recreativos adaptados.*
- 4.2 *Aplicación de la organización espacial en juegos colectivos, adecuando la posición propia, las direcciones y trayectorias de los compañeros, de los adversarios y, en su caso, del móvil.*
- 4.3 *Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación-oposición.*
- 4.4 *Preparación y realización de juegos y actividades deportivas en el medio natural. Respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible.*
- 4.5 *Actividades de adaptación al entorno urbano en el buen uso de la bicicleta, patines y monopatines.*
- 4.6 *Diferenciación entre la circulación por vías urbanas y carreteras.*
- 4.7 *Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.*
- 4.8 *Valoración del juego y del deporte como manifestaciones sociales y culturales. Conocimiento y práctica de juegos y deportes que conforman el patrimonio cultural popular y tradicional.*

*4.9 Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.*

## **BLOQUE 5. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS**

*5.1 Exploración y toma de conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal con espontaneidad y creatividad.*

*5.2 Expresión y comunicación de sentimientos y emociones, individuales o compartidas, a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.*

*5.3 Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales. Elaboración y participación en coreografías simples, individuales, en pareja o grupales.*

*5.4 Reconocimiento, práctica y valoración de las danzas populares como manifestación social y cultural.*

*5.5 Representaciones y dramatizaciones utilizando el lenguaje gestual y corporal.*

*5.6 Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo: valoración de los usos expresivos del lenguaje corporal.*

*5.7 Utilización de objetos y materiales en dramatizaciones y en la construcción de escenarios.*

*5.8 Participación en situaciones que supongan comunicación corporal. Reconocimiento y aceptación del contenido comunicativo con independencia de las características del emisor.*

## **BLOQUE 6. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

*6.1 Uso consciente de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía de la higiene corporal.*

*6.2 Calentamiento: desarrollo de su propio calentamiento global y conocimiento de las adaptaciones básicas del mismo para cada tipo de actividad.*

*6.3 Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables. Mejora de la condición física orientada a la salud y al desarrollo corporal.*

*6.4 Conocimiento de las posibilidades y limitaciones corporales para la prevención de lesiones o riesgos para la salud.*

*6.5 Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.*

*6.6 Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes, anticipación y empleo habitual de las medidas adecuadas a la actividad a realizar.*

*6.7 Pautas básicas de primeros auxilios.*

**ANEXO 3: CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

La **ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio**, establece una serie de criterios de evaluación aplicables a cada uno de los bloques:

**BLOQUE I: CONTENIDOS COMUNES**

1. Opinar coherentemente con actitud crítica, tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.
2. Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo a la asignatura.

**BLOQUE II: CONOCIMIENTO CORPORAL**

1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.
2. Relacionar los conceptos específicos de Educación Física y los introducidos en otras asignaturas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas.
3. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.

**BLOQUE III: HABILIDADES MOTRICES**

1. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades.
2. Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.
3. Mostrar conductas activas para incrementar globalmente la condición física, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento.

**BLOQUE IV: JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

1. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades.
2. Actuar de forma coordinada y cooperativa para resolver retos o para oponerse a uno o varios adversarios en juegos y actividades deportivas ya sea como atacante o como defensor.
3. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.
4. Conocer los reglamentos básicos de juegos y deportes.
5. Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.
6. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo

**BLOQUE V: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS**

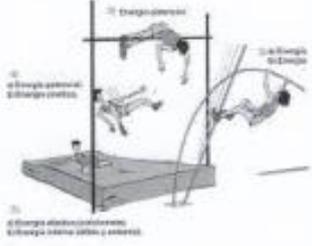
1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.
2. Participar en las actividades artístico-expresivas con conocimiento y aplicación de las normas, mostrando una actitud de aceptación y respeto hacia las demás personas, materiales y espacios, y resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir.

**BLOQUE VI: JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

1. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.
2. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.

**ANEXO 4: EL ATLETISMO Y SUS ESPECIALIDADES**

**EL ATLETISMO Y SUS ESPECIALIDADES**

| CARRERAS   | SALTOS   | LANZAMIENTOS   |
|--|--|--|
| <br><b>VELOCIDAD</b><br>(50, 60, 100, 200, 400 m) | <br><b>ALTURA</b>         | <br><b>PESO</b>       |
| <br><b>VALLAS</b><br>(60, 110, 400 m)             | <br><b>LONGITUD</b>     | <br><b>JABALINA</b>  |
| <br><b>RELEVOS</b><br>(4x400, 4x800)             | <br><b>TRIPLE SALTO</b> | <br><b>DISCO</b>    |
| <br><b>FONDO</b><br>(5.000, 10.000 m)           | <br><b>PERTIGA</b>      | <br><b>MARTILLO</b> |
| <br><b>MARATÓN (42 Km)</b>                      |  |  |
| <br><b>MARCHA (50 m)</b>                        |  |  |

**ANEXO 5: HOJA DE REGISTRO (ATLETISMO)**

**ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA. PRIMER CICLO**

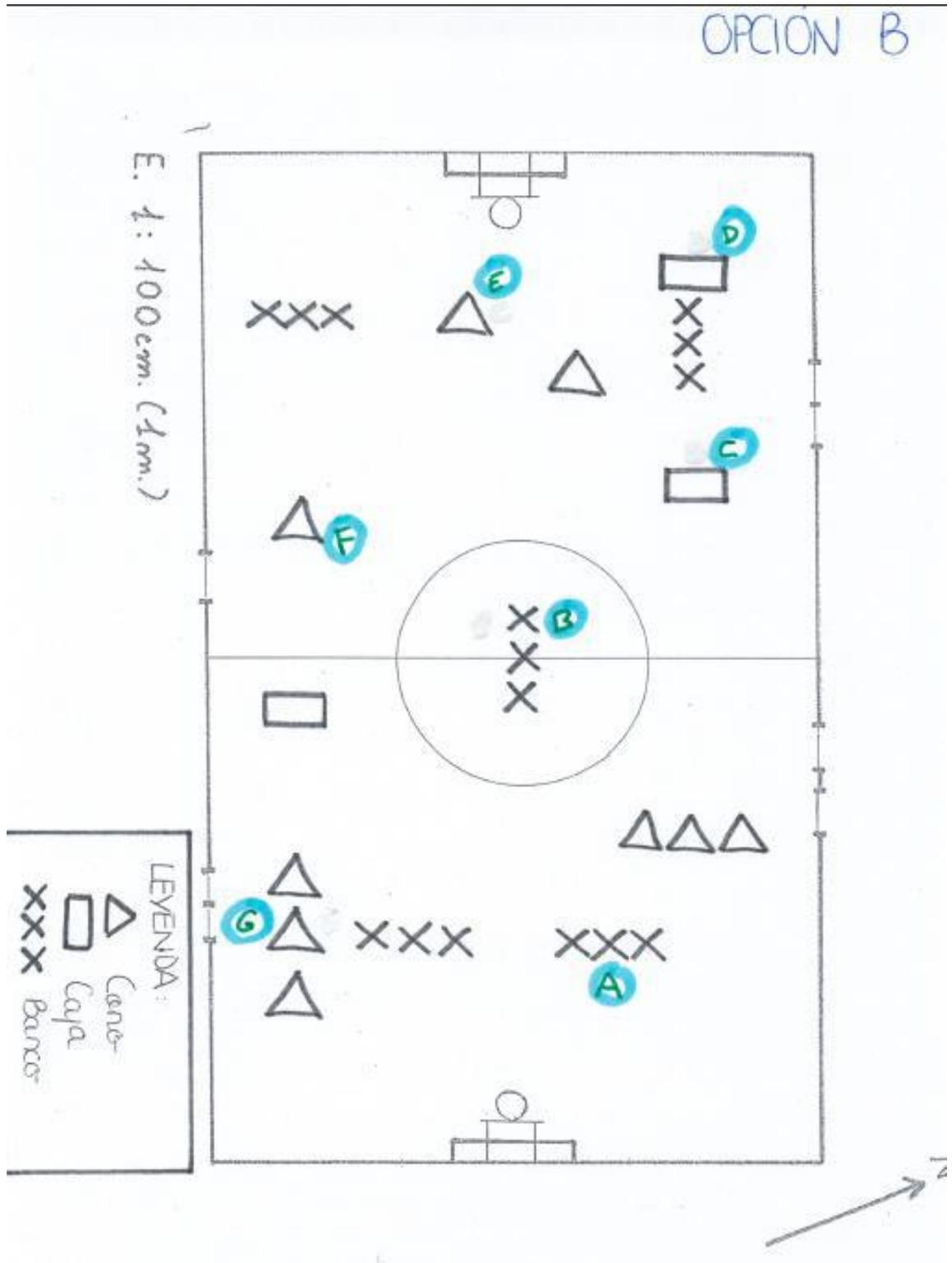
**Ficha individualizada de EVALUACIÓN FINAL.**

Curso: 201... -1... / Clase:..... Fecha de nacimiento:.....

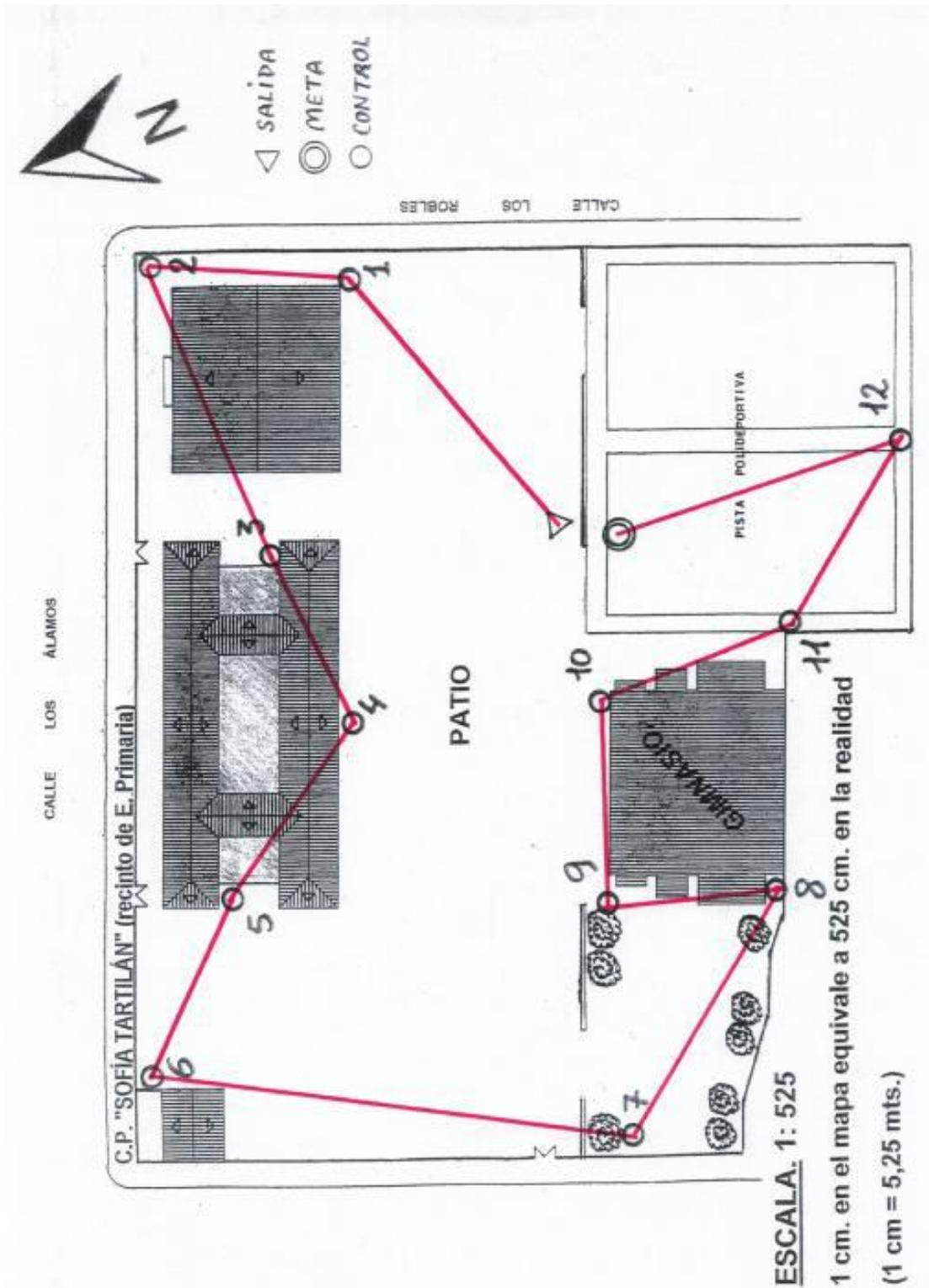
Nombre:.....

|   |  |
|---|--|
| TALLA   |  |
| PESO  |  |
| SEGM. LATERAL DOMINANTE                               |  |
| PULSO EN REPOSO(15 seg x 4)                           |  |
| PULSO EN ESFUERZO(15 seg x 4)                         |  |
| EQUILIBRIO ESTÁTICO-POSTURAL                          |  |
| EQUILIBRIO DINÁMICO (barra/3bancos)                   |  |
| NOCIONES ESPACIALES BÁSICAS                           |  |
| NOCIONES TEMPORALES BÁSICAS                           |  |
| VELOCIDAD/ AGILIDAD<br>(Circuito: carrera-giro-salto) |  |
| COORD. Oculo-manual (Slalóm 6 + 4lanz izq/dcha)       |  |
| COORD. Oculo-pédica (Slalóm 6 + 4lanz izq/dcha)       |  |
| FLEXIBILIDAD (tiza)                                   |  |
| SALTO EN LONGITUD (salto horizontal /pies juntos)     |  |
| SALTO EN ALTURA (detente / tiza)                      |  |
| ESTRUCTURA RÍTMICA (Reproducción)                     |  |
| EXPRESIÓN CORPORAL                                    |  |
| SALUD E HIGIENE                                       |  |
| Respeto las NORMAS – Acepta ganar o perder            |  |
| <b>OBSERVACIONES:</b>                                 |  |
|   |  |

**ANEXO 6: MAPA CHINO**



**ANEXO 7: MAPA DE ORIENTACIÓN CEIP SOFÍA TARTILÁN**



**ANEXO 8: MAPA CARRERA DE ORIENTACIÓN ISLA DOS AGUAS (PALENCIA)**

