



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

PROPUESTA DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA QUINTO CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR:

César Sanz Manrique

TUTOR:

Gustavo González Calvo

Palencia, __7__ de junio / de 2021



RESUMEN

En este Trabajo de Fin de Grado se ofrece la programación de catorce unidades didácticas desarrolladas de manera esquemática más dos de ellas desarrolladas íntegramente. Todas están destinadas a ser impartidas en la asignatura Educación física de 5º curso de Educación Primaria. Partiendo de estas premisas, las catorce unidades estarán relacionadas con los bloques de contenido del BOCYL orientados a dicho curso. La organización de todas las unidades se desarrollará de acuerdo con esta estructura: título, justificación, objetivos, contenidos, metodología, temporalización, atención a la diversidad, recursos didácticos (materiales y espacios) y criterios de evaluación, poniendo especial énfasis en desarrollar los contenidos, objetivos y estándares de aprendizaje de cada bloque.

PALABRAS CLAVE

Actividad física y deporte, competencias docentes de E.F., metodología de enseñanza, programación didáctica, unidad didáctica, objetivos didácticos, actividades y criterios de evaluación.

ABSTRACT

In this End-of-Degree Project we offer the programming of fourteen didactic units presented schematically plus two of them fully developed. All of them are meant for the Physical Education subject of the 5th year of Primary Education. Based on these assumptions, the fourteen units will be related to the content blocks of the BOCYL aimed at the course. The organization of all units will be developed according to this structure: title, justification, objectives, contents, methodology, timing, attention to diversity, didactic resources (materials and spaces) and evaluation criteria, with special emphasis on developing the contents, objectives and learning standards of each block.

KEY WORDS

Physical activity and sport, PE teaching skills, teaching methodology, programming process, didactic unit, didactic aims, activities and evaluation criteria

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. OBJETIVOS Y COMPETENCIAS DE ESTE TFG	6
2.1 Objetivos	6
2.2 Competencias.....	6
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	9
3.1 La Educación Física en la Educación Primaria en CyL.....	9
3.2 La necesidad de programar unidades didácticas	11
4. DISEÑO DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA	14
4.1 Contexto.....	14
4.2 Estructura de la programación didáctica	18
4.3 Objetivos de la programación didáctica.....	18
4.4 Contenidos de la programación didáctica.....	19
4.5 Competencias clave de la programación didáctica	22
4.6 Criterios de evaluación	23
4.7 Metodología de la programación didáctica.....	29
4.8 Planificación: Unidades didácticas elaboradas	31
4.9 Planificación de UD específica de baloncesto	62
4.10 Planificación de UD específica de deportes alternativos.....	71
5. CONCLUSIÓN.....	84
6. BIBLIOGRAFÍA	85

1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) titulado *Propuesta didáctica de Educación Física para 5º curso de Educación Primaria* trata de dar respuesta a las especificaciones de la «Guía Docente del Trabajo de Fin de Grado en Educación Primaria» de la Universidad de Valladolid, cuyos aspectos clave se comentan brevemente en este apartado como el marco de actuación en el que se inscribe la propuesta aquí presentada. Al mismo tiempo, al comentar dichos aspectos, indirectamente me va permitiendo ir dando una justificación a la misma.

La Guía define un TFG como un escrito original «en el que se ofrecen ideas, teorías y explicaciones razonadas y evaluadas sobre un tema específico». Siguiendo estas especificaciones generales, el presente TFG ofrece una programación original e íntegra de dos unidades didácticas, además de otras catorce desarrolladas de manera esquemática, de la asignatura Educación Física (en adelante también con sus siglas E.F.) de 5º curso de Educación Primaria (E.P.). La elaboración del material didáctico se ha hecho siguiendo manuales y bibliografía específica de carácter teórico que avalan la viabilidad de su puesta en práctica.

Partiendo de estas premisas, las catorce unidades estarán relacionadas con los bloques del BOCYL orientados a dicho curso (los cuales se citan en el apartado correspondiente). La organización de todas ellas se desarrollará de acuerdo con una estructura contrastada y adecuada a este fin, conteniendo los elementos imprescindibles a toda unidad didáctica: título, justificación, objetivos, contenidos, metodología, temporalización, atención a la diversidad y recursos didácticos (materiales y espacios) y criterios de evaluación. Dado que los estándares de aprendizaje nos vienen dados en el BOCyL, pondremos especial énfasis en desarrollar los contenidos y objetivos de cada bloque adecuándolos a dichos estándares.

La guía también nos dice que los TFG suponen la realización de un trabajo en el que se «aplique y desarrolle los conocimientos adquiridos durante el desarrollo del Grado». Con esto, entendemos que el TFG implica una evaluación final del estudiante que garantice su paso a su siguiente etapa como docente y, por lo tanto, este trabajo reflejará aquellos conocimientos y aprendizajes adquiridos a lo largo de mi etapa formativa universitaria. No obstante, es difícil plasmar lo aprendido a lo largo de cuatro años de formación del Grado, y, en mi caso concreto, referido a la educación física. Por ello, este trabajo recoge aquellos aspectos consolidados referentes a la programación de unidades didácticas de educación física y el modo más adecuado de transmitirlo desarrollando una serie de objetivos, competencias y aprendizajes específicos del tema que nos ocupa.

En este sentido, y concretando el grado de aplicación y desarrollo de los conocimientos adquiridos, conviene informar de que he elaborado mi programación orientada al contexto del

centro escolar donde llevé a cabo mis prácticas docentes: CEIP Gómez Manrique, Villamuriel de Cerrato (Palencia). El hecho de haber podido participar en una experiencia de aprendizaje docente real en un centro público de educación infantil y primaria me facilitó el poder crear una programación didáctica adecuada a la realidad educativa. Dicho esto, aunque me he basado en un centro específico, las catorce unidades didácticas son de carácter general y, por tanto, aplicables a cualquier centro educativo de Educación Primaria.

Asimismo, dado que el trabajo «deberá estar orientado a la aplicación de las competencias asociadas a la titulación», este TFG individualizará aquellas competencias clave adquiridas en mi formación que pondré en práctica a la hora de elaborar este trabajo.

En definitiva, la finalidad de este trabajo es poner en práctica los conocimientos adquiridos a lo largo de mi etapa formativa tanto en la Facultad de Educación de Palencia como en los centros donde llevé a cabo mis prácticas, donde he adquirido referencias y pautas sobre cómo desempeñar una programación de forma realista y beneficiosa para el alumnado a quien va dirigida.

Con estas premisas, a lo largo de este Trabajo de Fin de Grado espero haber realizado una propuesta de programación realista y con una estructura clara, concreta y uniforme a la hora de abordar todos los elementos fundamentales que componen una unidad didáctica, la cual es, sin duda, una de las tareas esenciales más complejas del docente.

2. OBJETIVOS Y COMPETENCIAS DE ESTE TFG

2.1 OBJETIVOS

Los objetivos específicos que pretendo alcanzar con este TFG son los siguientes:

- Elaborar una programación didáctica para 5º curso de Educación Primaria, atendiendo a los parámetros del currículo oficial, todo aquello relacionado con objetivos, estándares, contenidos, metodología y estándares de aprendizaje de cada bloque de contenido.
- Realizar catorce unidades didácticas de Educación física atendiendo a los criterios educativos del currículo, además del contexto educativo del centro y las características del alumnado.
- Conocer y utilizar los documentos oficiales de la Universidad de Valladolid relativos a la realización de este TFG.
- Conocer y utilizar los documentos oficiales y o leyes referidas al sistema educativo en España, poniendo el foco en la comunidad autónoma de Castilla y León.
- Conocer y utilizar los diferentes documentos oficiales que establezcan la correcta disposición y consecución en la creación de las unidades didácticas.
- Atender a las distintas adaptaciones curriculares necesarias para aquellos alumnos con necesidades educativas especiales y fomentar así la accesibilidad educativa y curricular para todo el alumnado.

Como puede verse, todos ellos son concretos, prácticos y de aplicación a la elaboración del tema que nos ocupa en este TFG.

2.2. COMPETENCIAS

Los puntos 5 y 6 del apartado «Competencias. Grado en Educación Primaria» de la *Guía para el Diseño y Tramitación de los Títulos de Grado y Máster de la UVA* (Universidad de Valladolid), referidos a la E.F., establecen las competencias que los estudiantes hemos tenido que desarrollar a lo largo de etapa formativa. De todas ellas, en este TFG voy a especificar solo aquellas que he aplicado en concreto a la hora de elaborar esta propuesta didáctica centrada en la educación física del alumnado de 5º curso. Algunas de ellas son citas literales, otras más escuetas y/o adaptadas del documento original, pero todas las mencionadas se encuentran en dicho documento.

Las competencias del punto 5 son de carácter más general y, por lo tanto, son menos concretas en lo que concierne al tema de este TFG, pero sin ellas vería limitada mi propuesta a la hora de crear un TFG y una programación. Las aquí recogidas están destinadas a lograr que el estudiante

comprenda «el potencial educativo de la Educación Física y el papel que desempeña en la sociedad, de modo que se desarrolle la capacidad de intervenir de forma autónoma en el contexto escolar y extraescolar». El desarrollo de esta competencia comporta conocer los siguientes aspectos¹¹:

- a. el propio cuerpo y sus posibilidades motrices,
- b. el desarrollo psicomotor de 6 a 12 años,
- c. el significado de la imagen del cuerpo, de las actividades físicas y su evolución histórico-cultural,
- d. los fundamentos biológicos y fisiológicos del cuerpo humano, así como los procesos de adaptación al ejercicio físico y su relación con la salud, higiene y la alimentación,
- f. los fundamentos y las técnicas de la iniciación deportiva,
- g. los fundamentos de la expresión corporal y la comunicación no verbal,
- i. tipologías básicas de instalaciones y de material simbólico y funcional relacionados con la actividad física.

En cuanto al punto 6 de las competencias recogidas, al ser concretas y específicas para la programación de una unidad didáctica en E.F. no sólo expongo aquí el listado de las mismas, sino que aclaro en qué parte de este TFG pueden verse aplicadas, ya sea: en parte, individualmente o en su totalidad.

El conjunto de competencias de este apartado pretende lograr que el estudiante sea capaz de «transformar el conocimiento y la comprensión de la Educación Física en procesos de enseñanza y aprendizaje adecuados a las diversas e impredecibles realidades escolares en las que los maestros han de desarrollar su función docente». El desarrollo de esta competencia conlleva:

- a. Poner en práctica la didáctica específica de la E.F., los fundamentos y las técnicas de programación del área y el diseño de las sesiones, así como las estrategias de intervención y de evaluación de los resultados.

Esta competencia engloba la propuesta aquí presentada en su conjunto.

- b. Diseñar procesos de enseñanza aprendizaje adaptadas al desarrollo psicomotor de los niños.

En todas las unidades didácticas se pone en práctica el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje adaptado al alumnado en general, así como, de manera más específica, prestando atención a la diversidad para aquellos alumnos que padecen ciertas dificultades o posean altas capacidades; esto último se lleva a cabo en el correspondiente subapartado «Atención a la diversidad» que aparece en el conjunto de todas ellas.

- c. Utilizar el juego motor como recurso didáctico y como contenido de enseñanza.

Véase el apartado «Planificación de unidades didácticas» del bloque «Juegos y actividades deportivas» (véase páginas 48-62).

d. Proponer estrategias y recursos que promuevan hábitos saludables, estableciendo relaciones transversales con otras áreas del currículo.

En general, las estrategias y recursos propuestos en TFG promueven diariamente hábitos saludables en cuanto a alimentación, higiene, técnicas de relajación, activación motriz en diversos aspectos que eviten el sedentarismo.

e. Detectar dificultades anatómico funcionales, cognitivas y de relación social, a partir de indicios corporales y motrices.

Esta es consustancial a cada unidad planteada en este TFG.

f. Relacionar la actividad física con las distintas áreas que configuran el currículo de primaria, incidiendo en el desarrollo de la creatividad y las distintas manifestaciones expresivo-comunicativas.

Véase el apartado «Planificación de unidades didácticas», unidad nº 6, titulada «La vuelta al mundo» (véase página 42).

g. Aplicar al contexto de la E.F. escolar los conocimientos básicos sobre las nuevas tecnologías de la información y comunicación.

En el apartado «Planificación de unidades didácticas» del bloque 5: «Actividades físicas artístico-expresivas», utilizo los recursos de las TIC: 1) como método de aprendizaje, mediante la visualización previa de vídeos sobre las distintas danzas y bailes populares de las culturas del mundo con el propósito de que el alumnado tenga una orientación previa sobre la actividad a realizar; y 2) como método de análisis y evaluación del alumnado, en cuyo caso se les realiza una grabación directa de su actuación durante la actividad orientada a su registro de movimientos expresivo-corporales, lo cual nos permite que el propio alumnado pueda analizar, de forma introspectiva, aquellos aspectos que necesita aplicar o mejorar.

En este caso, siempre será tenida en cuenta la «Guía sobre protección de datos en la evaluación online» de la UVA, en aplicación a la «Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales».

g. Aplicar los fundamentos y las técnicas de las actividades físicas en el medio natural.

Dentro del apartado «Planificación de unidades didácticas», Bloque 4: «Juegos y actividades deportivas», véanse las unidades nº 5: «Parkour» y nº 13: «Contactamos con la naturaleza descubriendo la orientación» (véase páginas 39)

h. Orientar la actividad física que se desarrolla en el centro en horario escolar, promoviendo la escuela como un entorno activo y saludable.

Nuevamente, esta competencia es consustancial a la propuesta de actuación de este TFG.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En este apartado se sientan las bases teóricas y bibliográficas que apoyan la necesidad, aplicabilidad de esta propuesta. Para ello revisaré y comentaré la bibliografía que trata sobre el tema aquí trabajado.

El Decreto 26/2016, de 21 julio, por el que se establece el currículo y regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, en su *Artículo 18. Programaciones didácticas*, establece que 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. Las programaciones didácticas de cada una de las áreas serán elaboradas por el equipo docente del nivel, de acuerdo con lo establecido en el artículo 47.1.a) del presente decreto.

Según esto, las propuestas educativas pasan por tres niveles de concreción curricular.

- Primer nivel: lo elabora la MEC y señala intenciones educativas, orientaciones, planteamientos metodológicos, etc. Plantea aquellos elementos curriculares como objetivos generales de etapa, definición de las áreas, objetivos generales, bloques de contenidos...
- Segundo nivel: es el proyecto curricular de etapa cuyo desarrollo lo realiza el equipo docente, quien debe adecuar los planteamientos del diseño curricular a las características de cada centro.
- Tercer nivel: es la programación del aula que elaboran los equipos de ciclo, quienes diseñan las programaciones específicas teniendo en cuenta tanto el proceso de enseñanza-aprendizaje orientado específicamente a su grupo de alumnos como las necesidades educativas y especiales que pueden encontrarse en un determinado grupo.

La propuesta específica aquí presentada se integra en este tercer nivel, en el cual se constata la necesidad de programar y la relación que tiene con el alumnado. Por lo tanto, uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta es que el maestro sepa programar las diferentes unidades que se van a llevar a cabo a lo largo del año.

3.1 LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA EN CASTILLA Y LEÓN

Cuando se programa, no se hace en abstracto, sino que se realiza sobre una cuestión concreta, que en este caso es la educación física en Educación Primaria en los centros de Castilla y León, para lo cual el documento de partida ha de ser el BOCyL, nº 142, de lunes 25 de julio 2016, el cual define el área de la EF en EP. En este TFG se tendrán en cuenta, por lo tanto, las directrices

del BOCyL en cuanto al propio concepto de la educación física y la metodología de las actividades a aplicar. Según esto, la EF supone:

la integración de los conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos vinculados a la conducta motora. [...] Además de la práctica, es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. De este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices.

Asimismo, dicho documento organiza la EF «en seis bloques referidos a los elementos de la competencia motriz que deberán desarrollarse y en base a los cuales han de organizarse las situaciones de aprendizaje». Dichos bloques son: 1) Contenidos comunes, 2) Conocimiento corporal, 3) Habilidades motrices, 4) Juegos y actividades deportivas, 5) Actividades físicas artístico-expresivas, 6) Actividades físicas y salud. Por este motivo, todas las UD que se ofrecen en este TFG están orientadas a cada uno de estos bloques.

Para llevar a cabo el desarrollo de la EF, el BOCyL establece la organización de los diferentes aprendizajes que el alumnado tiene desarrollar a lo largo de su paso por la Educación Primaria, teniendo en cuenta el conjunto de aspectos implícitos en la conducta motriz, que son: «percibir, interpretar, analizar, decidir, ejecutar y evaluar los actos motores». Con estas bases oficiales, dichos aspectos vendrán aplicados a 5ª de EP.

En cuanto a las actividades a desarrollar, es interesante señalar que también el BOCyL dispone sobre la necesidad de «eliminar los estereotipos y no fomentar la competitividad con la carga agresiva que conlleva», lo cual es un pilar esencial en la programación que aquí se ha llevado a cabo.

Siguiendo con el tema de las actividades, estas estarán dirigidas «al desarrollo de un alumnado que valore, acepte y respete la propia realidad corporal y la de los demás, [y] muestre una actitud reflexiva». Para ello, como dispone el BOCyL, en este TFG se utilizará una «metodología activa, inclusiva, participativa y motivadora que sitúe al alumnado en situaciones reales que contribuyan al desarrollo de su autonomía y le haga corresponsable de su aprendizaje».

Por último, y no por ello menos importante, las directrices del BOCyL nos obligan a los docentes a que la EF ofrezca situaciones, materiales, recursos y contextos de aprendizaje, de los cuales señalamos a continuación aquellos que se han tenido en cuenta para la elaboración de las UD de este TFG, con lo cual, al exponerlos, no se citan literalmente sino adaptadas a nuestra programación.

- Actividades de todos los tipos de situaciones motrices que incorporen elementos transversales, la atención a la diversidad, el respeto y atención a los diferentes ritmos y estilos de aprendizaje correspondientes a cada alumno, lo que le permitirá progresar en su competencia motriz.

- Diferentes modelos de sesiones y actividades.

- Actividades orientadas al conocimiento de su propio cuerpo y sus posibilidades, y a su vez desarrollen las habilidades motrices básicas en contextos de práctica, que se irán complicando a medida que se progresa en los sucesivos cursos.

- Actividades que desarrollan la capacidad de relacionarse con los demás, el respeto, la colaboración, el trabajo en equipo, la aceptación entre iguales, la resolución de conflictos, el desarrollo de la iniciativa individual y el esfuerzo personal.

- Actividades que utilizan el juego como recurso imprescindible de aprendizaje y como herramienta didáctica por su carácter motivador.

3.2 LA NECESIDAD DE PROGRAMAR UNIDADES DIDÁCTICAS

Este apartado trata de justificar la importancia de programar UD y por tanto la necesidad que tienen los docentes de aprender sus técnicas intrínsecamente relacionadas a la didáctica, a la hora de enseñar actividad física y deporte orientado a la educación primaria. Pese a los siglos que han transcurrido desde que Baltasar Gracián expusiera la necesidad de anticiparse a la acción en su obra *El Oráculo manual y Arte de la prudencia*, escrita en el s. XVII, estas palabras tuyas aún siguen vigentes: «Pensar anticipado: [...]. Algunos obran, y después piensan; aquellos más en buscar excusas que consecuencias; otros, ni antes, ni después. Toda la vida ha de ser pensar, para aceptar el rumbo; el consejo y providencia dan arbitrio de vivir anticipado» (citado por González Arévalo, 2005, p. 80).

Aunque Gracián no nos habla de «programar», sino de «pensar anticipado», la relación entre ambos conceptos es indiscutible, pues ambos implican que no debemos dejar al azar o a la improvisación el día a día de nuestra labor docente. En esta línea están tanto Gimeno y Pérez Gómez (1985), quienes hacen referencia a que «la programación responde a un intento de racionalizar la práctica pedagógica de tal manera que ésta no discurra de forma *arbitraria*» (nuestra cursiva; citado por Zamorano García, 2012), como Imbernon (1992), quien nos muestra el modo en el que programar nos ayuda a eliminar el azar y la improvisación, a la vez que se da un paso más al permitirnos adaptar el trabajo pedagógico a las características culturales y ambientales del contexto. Esto mismo lo comparte Carles González Arévalo, quien lo concreta en el entorno de didáctica de la EF diciendo:

[Programar] Etimológicamente quiere decir «escribir por adelantado», *decidir anticipadamente lo que se tiene que hacer y dejarlo por escrito*. Hay quien programa de memoria. Dicen que tienen en la cabeza todo lo que se tiene que hacer. Esto no es más que una aproximación al concepto de programación. *La programación es un instrumento útil para el proceso de toma de decisiones aplicables al mundo de la actividad física y el deporte [...]* Los profesionales de la actividad física y el deporte programamos, porque queremos enseñar, y *enseñar forma parte de otro concepto más amplio: la didáctica*. (2005, p. 80. Todas las cursivas son nuestras).

Como dice González Arévalo, «programar» y «enseñar» forman parte de la didáctica, dado que esta área se ocupa, entre otras cosas, del arte de enseñar, de planificar actividades adecuadas para enseñar a un grupo en particular y con el objetivo principal de desarrollar el máximo grado de aprendizaje. Y para conseguir estos objetivos didácticos se debe idear y ordenar una serie de acciones necesarias para realizar un proyecto.

Son muchos los autores que han abordado la cuestión de la programación didáctica de la educación física, que, en líneas generales, se corresponde con la concepción básica de Antúñez, Del Carmen, Imbernón, Parcerisa y Zabala (1992) de que «programar significa que cuando una persona se acerca a una acción futura, ha de saber de antemano para qué sirve, de dónde parte, qué va a hacer, dónde lo hará y cómo lo hará». David Zamorano García en su artículo «Una propuesta para la estructura de la programación didáctica de Educación Física en educación primaria desde el enfoque de las competencias básicas» (2012) hace un breve repaso de la cuestión, pudiéndose concluir que prácticamente todos los autores que él reseña coinciden en esos presupuestos básicos, por lo que paso a resumir otras aportaciones de o sobre la programación, como la de Contreras (1998), quien añade que, además, tenemos que contar con la integración de las actividades escolares y extraescolares; o Del Valle y García (2007), que inciden en que, al programar actividades, no se debe incluir solo el conocimiento previo y presente de la situación, sino contar con una proyección de futuro. Debemos entender que esta proyección de futuro implica ir cimentando conocimientos y actitudes que serán básicos para el crecimiento lineal en la formación del alumnado en toda la etapa escolar.

Enseñar bien es complejo y, como tal, requiere de una planificación que nos ubique en la situación de aprendizaje donde nos encontremos. Por ello hay que insistir en la importancia de la programación, amparándonos en las instituciones educativas que abogan por darle la importancia que se merece. En otras palabras, Anabel, del canal YouTube *Vírgula* (2019), propone «tender un puente entre la pedagogía y la realidad del aula y hacer que la programación didáctica sea útil, que permita planificar todo aquello que se vaya a enseñar y hacer y mantener una dirección continua. [...] No puedes llegar a tu meta si no sabes cuál es esa meta». Y no podemos saber cuál es esa meta y cómo llegar a ella sin una planificación adecuada previa. Sin embargo, y de nuevo de acuerdo con Anabel de *Vírgula*, uno de los problemas que tiene la educación es que hay quien piensa que la programación didáctica no es útil salvo como una herramienta que se aprende para determinados momentos de la carrera, pero que luego en la vida real no se aplica como tal, o no se le da la importancia que requiere.

La programación es, por tanto, un instrumento pedagógico en el que planificamos una serie de acciones futuras, lo cual implica que, cuando llegue ese momento, sabremos perfectamente cómo actuar, pues, como hemos dicho, la improvisación puede ser algo puntual, pero no es una

herramienta adecuada de forma generalizada: dejar cosas al azar puede tener un resultado desorientador en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Pero si saber programar una unidad didáctica es una cuestión de formación básica (saberlo hacer), también es una cuestión de actitud (quererlo hacer). Aunque todos los estudiantes de Grado de EP estamos familiarizados con el proceso de creación de UD, parte integral de nuestro aprendizaje, es adecuado resumir brevemente el concepto de unidad didáctica, con las palabras de Escamilla:

Una forma de planificar el proceso de enseñanza-aprendizaje alrededor de un elemento de contenido que se convierte en eje integrador del proceso. [...] Esta forma de organizar conocimientos y experiencias debe considerar la diversidad de elementos que contextualizan el proceso (nivel de desarrollo del alumno, medio sociocultural y familiar, Proyecto Curricular, recursos disponibles) para regular la práctica de los contenidos, seleccionar los objetivos básicos que pretende conseguir, las pautas metodológicas con las que trabajará, las experiencias de enseñanza-aprendizaje necesarios para perfeccionar dicho proceso» (Escamilla, 1993, p. 39, recogido en el portal *Educación 2.0. Tu revista de Educación*)

Por lo tanto, se trata de planificar de forma sistemática el proceso de enseñanza-aprendizaje de un grupo concreto de alumnos para un determinado curso. A pesar de que no hay un reglamento dirigido de obligado cumplimiento para programar de forma correcta, sí contamos con unas directrices características a seguir, entre las que destacaríamos aquellas que nos ofrecen, por un lado, Antúnez, Del Carmen, Imbernón, Parcerisa y Zabala (1992) y, por otro, las de Del Valle, Velázquez y Díaz (2003).

Según todos estos autores citados, los elementos fundamentales a la hora de elaborar una unidad didáctica son los siguientes:

- Una descripción del tema de la unidad didáctica, de los conocimientos previos que deben tener los estudiantes y las actividades de motivación.
- El número de sesiones y el momento en el que se pondrán en práctica.
- Los objetivos didácticos del aprendizaje de los alumnos en cada unidad.
- Los contenidos de aprendizaje relativos a conceptos, procedimientos y actitudes.
- La secuencia de actividades para el aprendizaje relacionadas entre sí.
- Los recursos materiales específicos necesarios para desarrollar la unidad didáctica.
- La organización espacio-temporal, indicando los aspectos concretos que requiere la unidad didáctica.
- La evaluación, concretando los criterios de aprendizaje.

Con todo ello podemos concluir que, tal y como señala Antúnez y otros (1992) en el libro anteriormente citado, la programación se debe considerar como un proceso de investigación, como un proyecto o hipótesis de trabajo sometida a juicio reflexivo, o, en palabras de Del Valle y García (2007) «Programar la enseñanza en educación física se convierte en un proceso de

investigación y no en una formalización rígida, si tenemos en cuenta cómo el alumno interactúa con el conocimiento».

4. DISEÑO DE LA PROGRAMACION DIDACTICA

Como se menciona en la introducción, la programación didáctica de Educación Física que aquí se presenta está orientada específicamente a 5º de Educación Primaria y consta, por un lado, de un total de catorce unidades didácticas que serán desarrolladas brevemente, aunque mostrando todos aquellos elementos necesarios que las caracterizan y las hacen un instrumento de guía y referencia del aprendizaje. Por otro, dos de ellas serán desarrolladas en su totalidad a fin de que se pueda observar la forma de entender y llevar a cabo el proyecto docente de esta asignatura.

Es relevante señalar que la edad del alumnado del curso del que nos ocuparemos en esta propuesta didáctica va de los diez y a los once años.

5.2 CONTEXTO

El contexto de esta UD podría ser la de cualquier colegio de EP que reúnan unas características análogas al que describimos a continuación. De no darse estas circunstancias en su totalidad, esta programación podría llevarse a cabo adaptándola al nuevo contexto, el cual, no dudamos de será similar en lo básico referente a medios, recursos materiales, número de alumnos... Dicho esto, esta programación didáctica está pensada para ser llevada a cabo en el colegio de EP Gómez Manrique, ubicado en el municipio de Villamuriel de Cerrato.

Villamuriel de Cerrato es un pueblo perteneciente a Palencia, en la comunidad autónoma de Castilla y León, y muy cercano a su capital, dado que dista tan solo unos 7km de Palencia. El censo de 2019 constata un total de 6469 habitantes a esta localidad. Este municipio se compone de cuatro barrios o núcleos de población: Ciudad Jardín «Virgen del Milagro», Gómez Manrique, Casco Viejo y Los Olmillos.

Se trata de un colegio donde acuden alumnos de diversas etnias y nacionalidades, aunque la mayoría son de origen español. Dada la diversidad, las distintas actividades planteadas en las UD están pensadas para favorecer la integración de todas las culturas a fin de obtener como resultado una educación idónea, fomentando una conciencia global e integradora en nuestros alumnos.

Número de alumnos: suele ser una media de 22, con bastante equilibrio en cuanto al número de niños y niñas.

Entorno socio-cultural: El promedio del nivel adquisitivo de las familias del alumnado que acude al centro es medio. La comunicación entre las familias y el profesorado es buena y constante, pues ambos trabajan en la misma línea para que repercuta de manera óptima en el desarrollo educativo de los alumnos.

Contexto educativo: El horario de jornada para el alumnado es continua, es decir, de 09:00 a 14:00, más una hora extra para el profesorado, de 14:00-15:00, para la realización de reuniones de coordinación, incluida la de CCP, los martes.

Las siguientes tablas nos muestran el número de profesores del que dispone el propio centro y la distribución del número de alumnos por aula en 2020:

Instalaciones: El centro cuenta con 3 aulas de Educación Infantil en la planta baja y 6 aulas de Educación Primaria en la primera planta. En la planta baja se encuentra un gimnasio, un comedor, una sala de dirección y secretaria, una sala de profesores, una biblioteca y una pequeña aula específica cuyo uso se distribuye entre los profesores en un el horario que les permita atender las necesidades del profesorado de apoyo. Finalmente, en la primera planta hay un aula de informática y un aula de música, que se aprovecha para los desdoblés escolares, con un aula para PT/AL.

Todas las instalaciones del centro se utilizan de manera constante, algunas incluso cumpliendo doble función, como la biblioteca, que también es utilizada como sala de profesores. Además el aula de Releo es utilizada por el equipo de orientación y la sala de dirección cumple varias funciones, como son dirección, secretaría y jefatura de estudios, además de sala de impresión de fotocopias.

Estos datos demuestran que se trata de un colegio pequeño y acogedor, donde los recursos son los justos y necesarios para poder realizar las actividades planteadas en el proyecto educativo del centro.

Estructura general del centro

El equipo directivo y las comisiones de coordinación pedagógica son los encargados de estudiar y evaluar los documentos del año anterior (PEC, PGA) con el fin de revisar los objetivos y afianzar aquellos que se han cumplido o establecer unos nuevos en caso de necesidad.

Los objetivos generales planificados para el curso recogidos en la Programación General Anual y sustentados por las características e intenciones del centro presentes en el Proyecto Educativo, muestran los puntos de trabajo que el profesorado debe tener en cuenta a la hora de aplicar sus programaciones. Se puede observar cómo se resalta la importancia de fomentar una actitud de respeto, tolerancia y libertad en el alumnado. La convivencia, los hábitos de ayuda y la solidaridad se convierten en contenido de enseñanza imprescindible dentro de la labor docente.

Espacios para EF: es importante destacar la disposición del espacio donde se ha de desempeñar mi programación docente y el desarrollo de las diferentes sesiones.

El centro cuenta con un gimnasio ubicado dentro del mismo centro, es decir, que pertenece al mismo bloque. Es de pequeñas dimensiones teniendo en cuenta que hay clases en las que el n° alumnos es alto. Dicho gimnasio cuenta con calefacción, espalderas, bancos, potro, una colchoneta grande y una sala de materiales. Todos estos elementos que, por un lado, facilitan la estancia y ofrecen distintas y enriquecedoras opciones de uso, también suponen una dificultad añadida a la hora de organizar los espacios.

Su presencia dentro del gimnasio supone menor superficie aprovechable para las actividades planteadas, además de situaciones de riesgo si no se toman las medidas de seguridad precisas. En edades tempranas no es complejo llevar a cabo la UD dentro del mismo, ya que el número de alumnos es menor al resto de los grupos de más edad. Aun así, en ciertas actividades se requiere más espacio que en otras. Sin embargo, como único espacio cerrado y protegido ante las posibles inclemencias meteorológicas que puedan surgir, es un espacio insuficiente, sobre todo para la realización de actividades que impliquen movimiento con grupos de más de 20 alumnos, como he dicho anteriormente que sucede en los cursos superiores.

Los exteriores del colegio se convierten en la principal zona de actuación para las clases de 4º, 5º y 6º de Educación Primaria. El centro cuenta con un campo de fútbol sala, un campo reducido de baloncesto bajo un sotechado y una gran extensión de zona verde marcada y delimitada por árboles. Su uso también es incesante, sobre todo para la realización de actividades físicas al aire libre. Debido a la ausencia de un salón de actos adecuado, la realización de festivales y eventos también se deriva a la zona exterior.

Como grandes inconvenientes cabe destacar la excesiva cercanía de los árboles a la cancha, además de su considerable tamaño, lo que hace peligroso el que se produzca algún posible choque por velocidad contra estos muros de madera, además de sus florecimientos o germinaciones que pueden causar resbalones o deslizamientos.

La cancha también se encuentra situada próxima a la carretera, lo que puede suponer que, al no existir una red detrás de una portería o, en la propia portería, realizar actividades que supongan lanzamiento de objetos se convierta en una situación potencial para que dicho objeto acabe fuera del perímetro escolar.

La ubicación de la cancha de baloncesto tampoco es la idónea, ya que se encuentra cercana al campo de fútbol y rodeada por columnas, dos elementos de riesgo para su uso.

En cuanto a la disposición del material de educación física, el repertorio no es muy amplio en relación a las distintas unidades didácticas de la programación, lo cual puede causar que, al carecer de cierto material adecuado o elemental dirigido a cierta unidad, surja la necesidad de improvisar, un hecho que debemos de evitar a toda costa si realmente queremos desarrollar y llevar a cabo una adecuada unidad.

La lista de materiales existentes consiste en:

- Balones de baloncesto
- Balones de espuma
- Frisbies
- Balones de futbol: la gran mayoría de plástico
- Balones de rugby
- Steps
- Colchonetas
- Pelotas de tenis
- Raquetas
- Sticks de hockey
- Pañuelos
- Cuerdas
- Combas
- Conos
- Ladrillos de plástico
- Raquetas de bádminton y volantes
- Balones de balonmano
- Petos.

Grupo de trabajo, 5º de Educación Primaria

La programación anual a desarrollar va dirigida a 2º de internivel, 5º de Educación Primaria. En el grupo de muestra no existe ningún problema de discriminación, raza, etnia o religión. Por lo general sus integrantes suelen trabajar bien, aunque en ciertas situaciones, al ser el grupo más numeroso del colegio, se dispersan con facilidad, lo que dificulta el clima de concentración y, por lo tanto, el control general de la clase.

Pese a pequeños problemas derivados de ciertos comportamientos o conductas, el grupo muestra autonomía y predisposición a la hora de trabajar y llevar a cabo las actividades que se les plantea. Algunos alumnos destacan en sus condiciones físicas, mientras que otros tienen alguna carencia motriz que les dificulta realizar ciertas actividades de forma adecuada.

Dado que el deporte que más se practica no solo en este grupo, sino también en todo el centro, es el fútbol, hay que tenerlo en cuenta a la hora de programar las actividades. Debemos evitar que apliquen ciertos aspectos y actitudes de este deporte a otras actividades completamente distintas. Este comportamiento lo suelen desarrollar en ciertas actividades cuando se utilizan balones destinados a realizar una función específica completamente distinta del fútbol, como puede ser los lanzamientos y las recepciones. Ellos siempre suelen acabar golpeando el balón o haciendo toques con las piernas.

4.2 ESTRUCTURA DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.

Como se ha dicho anteriormente, la programación que voy a llevar a cabo consta de catorce unidades didácticas que dan respuesta a los objetivos, contenidos y criterios de evaluación que aparecen en el BOCyL, nº 142, de lunes 25 de julio 2016. Dichas unidades didácticas se han organizado de forma que abarquen los 3 trimestres de curso un escolar. El modo en que se tiene previsto desarrollarlas, o sea, qué unidades ocupan cada mes y porqué se muestra continuación. Que se trabajaran:

PRIMER TRIMESTRE:

UD 1: **Trabajamos jugando** (normas, juegos de presentación y cooperativos)

UD 2: **Los Increíbles** (mejoramos nuestras capacidades físicas básicas)

UD 3: **Nos iniciamos en juegos de raqueta** (bádminton, tenis, frontón...)

UD 4: **Habilidades gimnásticas** (*Acrosport*, sombras)

UD 5: **Nos iniciamos en el *Parkour***

UD 6: **La vuelta al mundo** (juegos y danzas del mundo).

SEGUNDO CUATRIMESTRE:

UD 7: **Deportes adaptados: el balonmano**

UD 8: **Mejoramos los lanzamientos y recepciones: malabares**

UD 9: **Me divierto y aprendo saltando**

UD 10: **Transportes y conducciones**

UD 11: **Deportes alternativos** (indiacas, rugby, hockey).

TERCER TRIMESTRE:

UD 12: **Deportes adaptados: El baloncesto**

UD 13: **Contactamos con la naturaleza descubriendo la orientación**

UD 14: **Jugamos y cooperamos para alcanzar la meta.**

4.3 OBJETIVOS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

En la programación vamos a plantear una serie de objetivos que son las metas a alcanzar. Por ello, por una parte, plasmaremos los objetivos generales del área de educación física y, por otra, los relativos al curso al cual va dirigida la programación, 5º de Educación Primaria, teniendo en cuenta los objetivos de la Educación Primaria expuestos en el BOCyL, nº 142, de lunes 25 de julio 2016.

- Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute, de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
- Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.
- Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y sus conocimientos de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación
- Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.
- Realizar de forma autónoma actividades físico-deportivas que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza, poniendo el énfasis en el esfuerzo.
- Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea, y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás.
- Utilizar recursos expresivos del cuerpo y del movimiento de forma estética, creativa y autónoma, comunicando sensaciones, emociones e ideas.
- Desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan.

4.4 CONTENIDOS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Los contenidos de la educación física como actividad incluyen un conjunto amplio de actividades corporales y motrices implementadas en diferentes ámbitos institucionales. Son muchos los autores que han definido y delimitado el campo de los contenidos, como nos muestran P.J. Ruiz Montero, N. Molina González-Viana, E.E. Ruiz Montero en «Los contenidos de la Educación Física en el sistema educativo y su evolución histórica en España hasta nuestros días». Así, C. Coll (1992) entiende los contenidos como «conjunto de saberes y formas culturales cuya asimilación y apropiación por parte de los alumnos y alumnas se considera esencial para su desarrollo y socialización». Por otra parte, para J. Díaz Lucea (1994) los contenidos «son el conjunto de formas culturales y de saberes seleccionados para formar parte del área en función de los objetivos generales de área». Además, siguiendo a Coll, Pozo, Sarabia y Valls (1992) damos un paso adelante indicando que dichos contenidos que se enseñan en los currículos de todos los niveles educativos están compuestos de conceptos, destrezas o procedimientos y actitudes, todos

ellos en función de la etapa, zona cultural y área. Cuando se forma una agrupación de contenidos, estos se consideran Bloques de Contenidos. La misión del profesorado es la de adaptarlos y trabajar a lo largo de una etapa educativa, que es lo que pondremos en práctica en esta programación.

En los siguientes bloques de contenidos, se concretan los contenidos determinantes dentro del ámbito de la educación física.

Bloque 1: Contenidos Comunes

- Técnicas de trabajo individual y en grupo con atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva.
- 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, evitando estereotipos y prejuicios racistas.
- Uso adecuado y responsable de los materiales de Educación física orientados a su conservación y a la prevención de lesiones o accidentes.
- Utilización del lenguaje oral y escrito para expresar ideas, pensamientos, argumentaciones y participación en debates, utilizando el vocabulario específico del área.

Bloque 2: Conocimiento Corporal

- Conciencia y control del cuerpo: aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales. El control postural en reposo y movimiento de forma económica y equilibrada.
- Desarrollo de la percepción selectiva: anticipación de las consecuencias sensoriales del movimiento.
- Organización del espacio de acción: ajuste de secuencias de acciones a diferentes intervalos de distancia; ajuste de trayectorias en la proyección de móviles.
- 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.
- Identificación de los sistemas básicos del cuerpo humano relacionados con la actividad física.
- Valoración, aceptación y respeto de la propia realidad corporal y la de los demás.

Bloque 3: Habilidades motrices

- 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.
- 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.

- Práctica y aplicación de habilidades gimnásticas, atléticas y deportivas o combinaciones de las mismas a contextos lúdicos y predeportivos.
- Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones. Anticipación de estrategias y procedimientos para la resolución de problemas motrices.

Bloque 4: Juegos y Actividades Deportivas

- Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y los recursos.
- Aplicación de la organización espacial en juegos colectivos.
- Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación.
- Preparación y realización de juegos y actividades deportivas en el medio natural. Respeto del medio ambiente.
- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.
- Valoración del juego y del deporte como manifestaciones sociales y culturales. Conocimiento y práctica de juegos y deportes.
- Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute.

Bloque 5: Actividades Físicas Artístico–Expresivas

- Exploración y conciencia de las posibilidades del lenguaje corporal.
- Expresión y comunicación de sentimientos y emociones a través del cuerpo.
- Importancia del lenguaje gestual y corporal para las distintas representaciones corporales.
- Disfrute de la expresión corporal y del lenguaje corporal.

Bloque 6: Actividad Física y Salud

- Uso de hábitos posturales, alimentarios saludables e higiene corporal.
- Desarrollo de su propio calentamiento global y conocimiento de las adaptaciones básicas del mismo para cada tipo de actividad.
- Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud.
- Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.
- Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes.

4.5 COMPETENCIAS CLAVE DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

El BOCyL nº 142, 25 de julio 2016,16 de la Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre que establece el currículo básico de la Educación Primaria, crea las competencias clave del currículo, las cuales pretenden alcanzar un desarrollo personal íntegro. Estas competencias tienen unos objetivos que van mucho más allá del aula. Con ellas se pretende mejorar no solo la vida educativa, sino también la vida social y cotidiana. Para conseguir estos propósitos, hay que entender que cada una de las competencias no se puede desarrollar de manera aislada sino en conjunto.

La implantación de la LOMCE ha desarrollado una amalgama de siete competencias clave que denomina básicas del currículo.

El desarrollo de esta programación contribuye al desarrollo y dirección de las siguientes competencias básicas:

Competencia para Aprender a Aprender (CPAA): Competencia fundamental que toma su punto de partida en el conocimiento de las actividades en toda acción didáctica, donde el alumno desarrolla su capacidad para aprender aquellos contenidos, y, en este caso, contenidos relacionados con una conducta y acciones motrices. Dentro de la educación física es importante que se busque la autonomía del alumno para que, poco a poco, desarrolle de forma individualizada un potencial motriz adecuado a sus capacidades y características, y que le convierta en una persona competente en el ámbito de la educación física y, motrizmente, capaz de atender a su cuerpo y sus respectivas necesidades.

Competencia de Comunicación Lingüística (CCL): En el ámbito motriz, serviría para comunicarse con sus compañeros dentro de una actividad, preguntar dudas relacionadas con la motricidad, y también para poder conocer y aprender vocabulario específico del área, ya que es muy importante que además de desarrollar un buen desarrollo motor, el alumno sepa expresarse adecuadamente dentro de la asignatura, que sepa referirse en ciertos aspectos dentro del ámbito o actividad adecuada.

Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprendedor (SIE): Aquellas habilidades para convertir las ideas en actos, como la creatividad, capacidades de asumir riesgos, etc. Esta competencia se ve claramente ligada al ámbito de la educación física, ya que se desarrollarán actividades en las que los alumnos se enfrenten ante ciertas adversidades, viéndose en la necesidad de desarrollar estrategias o ideas para superarlas.

Competencias Sociales y Cívicas (CSC): Muchas de las UD están abordadas por actividades y juegos cooperativos, esto hace que los compañeros pasen tiempo los unos con los otros fomentando así a un desarrollo social entre ellos, a lo que se verán expuestos a una serie de responsabilidades sociales que no solo dependerán de ellos mismos, sino de todo el grupo, y con el objetivo de desarrollar un respeto cooperativo y colaborativo.

Competencia Digital (CD): Las TIC están muy presentes en nuestra vida cotidiana educativa y, además, son un apoyo fundamental en la construcción del aprendizaje, ya que se sale de la monotonía de los materiales habituales (libros, cuadernos...) y de escuchar las charlas directas del docente. Las TIC nos permiten ver vídeos o imágenes con ejemplos claros y lúdicos de las actividades motrices que tienen una mayor complejidad, o aparte de darle dinamismo y variedad a las clases.

Conciencia y Expresiones Corporales (CEC): Pretende enseñar al alumno la indagación y comunicación de su propio cuerpo para una posterior comunicación expresiva con él. En la Educación Física es muy importante que los alumnos sepan obtener una expresión corporal dentro de las actividades, para ello también es fundamental que se deje asesorar para desarrollar su máximo potencial expresivo y ser capaces de expresar e identificar sus sentimientos a través del movimiento del cuerpo.

Competencia Matemática: Esta competencia se va a desarrollar en la gran mayoría de las sesiones ya sea en los recuentos de los materiales a repartir por alumno, en la suma de ciertos puntos u objetos de un juego dentro de una actividad, también la temporalización que se puede llevar en alguna actividad de recuento, o las distancias que suman ciertas superficies de los campos de juegos.

4.6 CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE DE LAS UD

Los criterios de evaluación se seleccionan en base a unos estándares de aprendizaje observables que van a ser los indicadores que nos muestran si el alumno ha superado los criterios fijados como medio para la consecución de los objetivos. Cada bloque de contenido está formado por una serie de apartados donde aparecen: contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables; cada uno será distinto al siguiente o al anterior. Por lo tanto, los estándares y criterios de evaluación servirán para evaluar las UD de dicho bloque, y así sucesivamente.

El BOCyL, nº 142, 25 de julio 2016, 16 de la Ley Orgánica 8/2013 9 de diciembre, establece los criterios de evaluación de lo que se debe evaluar y que el alumno debe lograr.

La evaluación de cualquier materia debe tener un carácter formativo, por lo que se debe recoger información de diferentes momentos de aprendizaje y utilizar los instrumentos necesarios a fin de evaluar las observaciones según los criterios establecidos. Por ello, la evaluación es la fuente principal de control de adquisición de objetivos, contenidos y competencias y, a su vez, hace de instrumento regulador de dichos procesos.

Dentro del área de la educación física es fundamental saber que el docente debe de evaluar estos tres aspectos fundamentales:

- Los aprendizajes del alumnado.
- Los procesos de enseñanza.
- Su propia práctica docente.

Evaluación del alumnado

Existen diversos tipos, de los cuales propongo utilizar los siguientes:

- *Heteroevaluación*: Se refiere a la evaluación que lleva a cabo el profesor con respecto a los aprendizajes de sus alumnos. Para ello el docente recaba toda la información correspondiente al alumnado, incluyendo aspectos como su trabajo, su actuación, su rendimiento, etc. Esta no solo la realizar el profesor con respecto a sus alumnos, sino que también es importante que la pueda realizar el alumno con respecto al profesor, pues no debemos perder de vista que la evaluación es un proceso que nos compromete a todos.
- *Coevaluación*: En esta los alumnos comparten las valoraciones con los demás, como, por ejemplo, cuando a un alumno se le solicita que evalúe el trabajo de otro compañero, intercambiando roles de observador (evaluador) y observado (evaluado).
- *Autoevaluación*: Se produce cuando el alumnado se valora a sí mismo, dando lugar a la reflexión personal y crítica de los acontecimientos educativos de la materia. Esto permite que el alumnado desarrolle una visión introspectiva sobre sí mismo propiciando un análisis evaluativo de sus propias intervenciones. Así logramos que se escuchen a sí mismos y sepan detectar sus virtudes y sus defectos de forma más autónoma.

Teniendo en cuenta el momento de evaluación, es decir, cuándo evaluar, se pueden distinguir:– *Evaluación inicial*: Para constatar el nivel del alumnado al principio del proceso educativo, determinando así sus distintas capacidades y habilidades. Como es costumbre hacer al inicio de cualquier unidad didáctica, cuando iniciamos al alumnado en una actividad, el nivel de dificultad será básico al principio, puesto que aún no poseen el grado de aprendizaje necesario para llevar a cabo actividades de mayor dificultad. A medida que vayan adquiriendo un aprendizaje motriz, aumentaremos la dificultad. No se puede construir la casa por el tejado.

- *Evaluación continua*: Como su propio nombre indica, se trata de realizar un proceso continuo de evaluación al alumnado durante todo el periodo de enseñanza-aprendizaje, teniendo en cuenta el seguimiento necesario del docente hacia sus alumnos, de su progreso continuo, cuya labor principal será el poder realizar las correcciones, adaptaciones y análisis necesarios para un mantenimiento guiado por el profesor. Esto significa que los mecanismos que utilizamos para evaluar a nuestro grupo de clase, los tendremos que utilizar a lo largo del proceso educativo, puesto que ahí es donde reside la continuidad de la evaluación.

- *Rúbricas de evaluación:* Estas las va entregando el docente a cada alumno de forma individual después de cada sesión a fin de ir observando y plasmando si los alumnos están logrando afianzar los contenidos y estándares de aprendizaje propuestos y si lo logran de forma exitosa.
- *Mediante grabaciones:* Se trata de grabaciones que el profesor realiza a los alumnos ya sea de sesiones completas o de actividades aisladas, resultando un elemento importante de análisis de sus movimientos corporales y expresivos, prestando atención más directa ya sea al error o al logro. Estas pruebas, además, pueden ser útiles en las unidades didácticas de expresión corporal tanto para ejercer la heteroevaluación, la coevaluación y la autoevaluación. La ventaja de este tipo de pruebas es que podemos ver la actuación del alumno con detalle tantas veces como necesitemos para tener una visión de detalle y de conjunto más próxima a la realidad, tanto si somos los docentes quienes observamos las grabaciones como si son los alumnos de manera personal o referente a sus compañeros.
- *Cuaderno de campo:* Tras finalizar cada sesión, el alumno individualmente anotará a modo de diario en su cuaderno: aquellos aspectos que le han resultado complejos, o aquellos que ha superado con facilidad, o las dificultades o temores que pueden desarrollar a lo largo del periodo enseñanza aprendizaje y cómo se sienten desarrollando esas actividades. Esta herramienta será un instrumento esencial para que el maestro pueda observar el desarrollo evolutivo del niño.
- *Evaluación final:* Tras la evaluación inicial, al empezar las clases, y la formativa o de procesos durante el año lectivo, se debe llevar a cabo una evaluación final o sumativa, la cual sirve para que el docente pueda tomar decisiones respecto a las calificaciones, orientaciones y recuperaciones. Esta evaluación valora el rendimiento a lo largo del año y se realiza a través de pruebas de rendimiento y observación. Según el currículo de Educación Física, este tipo es el referente específico para evaluar el aprendizaje del alumnado.

Los criterios de evaluación de 5º curso de Educación Primaria, aquellos que el alumno debe lograr según cada bloque son, según el BOCYL

- Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos, seleccionando y combinando habilidades.
- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
- Resolver retos propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando y reglas, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa.

- Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando la intensidad, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.
- Actuar de forma coordinada y cooperativa para resolver retos dentro de las actividades deportivas.
- Conocer y valorar la diversidad de actividades deportivas.
- Conocer los reglamentos básicos de juegos y deportes.
- Respetar el entorno y el medio que nos rodea en las actividades al aire libre.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, comunicando sensaciones, emociones e ideas.
- Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

La evaluación es una de las partes más importantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje, y también en esta programación. Por eso necesitamos conocer la definición de estándares de aprendizaje, cómo aplicarlos y cómo relacionarlos con el resto de elementos de la programación.

Según el BOCyL, los estándares de aprendizaje determinan el instrumento que permite concretar aquello que el alumno debe saber, comprender y saber hacer. Deben ser observables, medibles y evaluables y permitir graduar el rendimiento o logro alcanzado. En otras palabras, los estándares de aprendizaje posibilitan la visibilidad del aprendizaje del alumnado a través de actividades donde establecemos una calificación, mostrando así el grado en el que el alumno adquiere los objetivos, contenidos y competencias.

El conjunto de unidades de mi programación se orientará y desarrollará los estándares necesarios para cada bloque, recogiendo solo aquellos que guarden una vinculación asegurada con las unidades¹.

Bloque I: Contenidos Comunes

- Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.
- Explica a sus compañeros las características de un juego y su desarrollo.
- Utiliza las TIC para localizar y extraer la información que se requiere.

Bloque II. Conocimiento Corporal

- 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.
- Resuelve problemas motrices seleccionando las estrategias más adecuadas.
- Controla la respiración y la relajación. Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria.

¹ Los omisiones con respecto al original implica que solo nos interesa mencionar aquellos aspectos que se trabajan en este TFG.

- Contabiliza sus pulsaciones.
- Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas.
- Respeto la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.

Bloque III. Habilidades Motrices

- 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.
- Controla el equilibrio corporal en situaciones de complejidad creciente.
- Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.
- Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.
- Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.
- Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.
- Conoce y practica ejercicios de desarrollo de las diferentes capacidades físicas.

Bloque IV. Juegos y habilidades deportivas

- Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices. (orientación/etc.)
- Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio temporales.
- Conoce y maneja las estrategias de cooperación, oposición y cooperación-oposición en diferentes juegos y actividades deportivas.
- Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva.
- Es capaz de explicar a sus compañeros las características de un juego practicado en clase.
- 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.
- Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se generan en las actividades en el medio natural.
- Demuestra un comportamiento responsable hacia el cuidado y conservación del medio natural.

- Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.
- Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.
- Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.
- Acepta y cumple las normas de juego.

Bloque V. Actividades Físicas-Artístico Expresivas

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

Bloque VI. Actividad Física y Salud

- Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas).
- 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.
- Explica la influencia de su condición física en su vida diaria y en su salud.
- Regula y dosifica el esfuerzo acorde a sus posibilidades.
- Reconoce y explica de forma oral o escrita la importancia del calentamiento antes de realizar cualquier actividad deportiva.
- Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.

4.7 METODOLOGIA DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Son también muchos autores que han trabajado la cuestión metodológica, partiendo incluso del propio concepto del término ‘método’, el cual, según Gimeno Sacristán (1981, cit. por Hernández Nieto, 2009) es un término es confuso y polivalente en cuanto a su significado, dado que aúna a su vez otros términos como estrategia metodológica o pedagógica, intervención didáctica, procedimiento de enseñanza, recursos de enseñanza, etc., y que muchos autores utilizan indistintamente. Delgado (1991) se suma a esta interpretación, y añade cómo la metodología didáctica es el camino hacia el aprendizaje, y por tanto permite alcanzar los objetivos de enseñanza. Por este motivo el método es el intermediario entre el profesor, el alumno y lo que se quiere enseñar.

En mi programación me he guiado por Beatriz Hernández Nieto (2009) a la hora de analizar los métodos de enseñanza en la Educación Física y su clasificación. Como ella, resumimos el concepto de metodología de enseñanza citando a Mena (1997), quien concibe esta disciplina como «el conjunto de momentos y técnicas lógicamente coordinadas para dirigir el aprendizaje del alumno hacia determinados objetivos».

Los métodos para la enseñanza de la Educación Física implican, como para el resto de las áreas, los procedimientos para alcanzar un determinado objetivo. Los caminos para conseguirlos no son únicos e invariables y quienes los tienen que recorrer pueden optar por unos u otros en función de sus propias concepciones educativas y/o del tipo de objetivos que pretende alcanzar, ya que existen unos métodos más adecuados que otros en función del tipo de aprendizaje.

En la programación se verá una referencia al conjunto de aspectos a utilizar para el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje refiriéndonos a sus componentes más específicos: principios, técnicas, estilos y estrategias.

Principios de intervención educativa

- Impulsar la **construcción de aprendizajes significativos**: Supone establecer vínculos sustantivos entre los conocimientos previos y los nuevos aprendizajes.
- Partir del nivel de desarrollo del alumno.
- Promover el desarrollo de la **capacidad de aprender a aprender**: Implica trabajar no solo los conceptos sino también actitudes y fundamentalmente los procedimientos.
- Impulsar la **participación activa** del alumno.
- Considerar la **actividad lúdica** como un recurso especialmente adecuado en Primaria.
- Contribuir al establecimiento de un clima de aceptación mutua y de cooperación.

Principios más específicos de la Educación Física

- Proceder **de lo global a lo específico**: Partir de conocimientos que involucren a la totalidad del alumno y progresivamente ir hacia movimientos más especializados.
- Partir del **movimiento espontáneo, cotidiano**, de tareas motrices jugadas o de un juego.
- **Principio de la acción motriz**: Dedicar el mayor tiempo posible a la actividad física.
- **Principio de la progresión**: Ordenación gradual de las tareas en función de su complejidad.
- **Principio de la eficacia**: Conseguir con el grado mínimo de esfuerzo y el menor tiempo posible el máximo rendimiento.
- **Principios de la continuidad, dosificación y especificidad**: Práctica frecuente, aumento gradual de la carga de trabajo y situaciones de práctica lo más cercanas posibles a las condiciones de utilización real.
- **Principio del esfuerzo**: Proponer tareas que supongan un esfuerzo para el alumno, pero con posibilidades de éxito.
- **Principio de la evaluación**: Valoración continua del rendimiento y actitud de los alumnos.
- **Principio de transferencia**: Utilizaremos la posibilidad de que el aprendizaje de una actividad influya en la adquisición de otras, para seleccionar y secuenciar nuestros contenidos.
- **Principio de multilateralidad**: No se buscará la especialización en ninguna disciplina, sino que se pretende crear una amplia base motriz que le permita al alumno escoger su actividad preferida en un futuro.
- **Principio de individualización**: Se buscará una atención personalizada atendiendo individualmente a las necesidades y características de cada alumno.

Técnicas de enseñanza

- *Instrucción directa*: Verbalización explícita y significativa del maestro, la cual ayuda a los alumnos a relacionar el nuevo aprendizaje con los anteriores, el mando directo y la asignación de tareas.
- *Enseñanza por indagación*: Pretende que los alumnos exploren descubran y crean en sus posibilidades de movimiento; vayan seleccionando esquemas motrices más eficaces; resuelvan los problemas creados en situaciones reales, jugadas o simuladas aplicando los movimientos más adecuados a los estímulos perceptivos previa valoración de sus posibilidades.

4.8 PLANIFICACIÓN: UNIDADES DIDÁCTICAS ELABORADAS

Presente elaboración de las siguientes unidades didácticas que he abordado a lo largo de mi experiencia, teniendo de referencia el contexto del colegio Gómez Manrique (Villamuriel) al que asistí en el último periodo de prácticas. Como he citado en la introducción, la consecución de estas UD es de carácter general aplicable a cualquier centro educativo en el ámbito de Educación Física, basándome en un modelo estructural para la consecución de estas, de forma que se vea de manera organizada y específica los siguientes apartados:

- **Título:** de la UD
- **Justificación:** del porque llevamos a cabo las unidades didácticas relacionadas con los bloques de contenido.
- **Temporalización:** el número de sesiones que llevaremos a cabo y los días.
- **Objetivos:** lo que el alumno debe lograr.
- **Contenidos:** correspondientes a cada bloque.
- **Metodología:** método de enseñanza que vamos a llevar a cabo en la unidad didáctica.
- **Atención a la diversidad:** apartado muy importante para atender a las necesidades educativas del alumno. Aquí observamos las respuestas motrices para hacer un análisis y evaluación de este, teniendo en cuenta la disposición de las siguientes actividades de las sesiones según sus capacidades.
- **Recursos didácticos:** aquí encontraremos los apartados de materiales y espacios. Describirán los materiales que hayamos utilizados a la hora de llevar a cabo la sesión y el espacio donde le hemos producido.

BLOQUE 1: CONTENIDOS COMUNES

Unidad didáctica nº1: Trabajamos jugando	
Justificación	
Es el bloque transversal al área en el que se incluyen técnicas de trabajo, procedimientos y valores que deberán desarrollarse de forma integral con el resto de bloques. Con esta UD lo que se persigue es el conocimiento mutuo de nuevos compañeros, la integración adecuada con los nuevos espacios, conocer actividades y juegos que, de manera general, se van a realizar durante el curso y potenciar el respeto a los compañeros, materiales y normas de juego.	
Temporalización	5 sesiones.
Objetivos	

<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las posibilidades de movimiento - Explorar las distintas partes motrices del cuerpo - Desarrollar la capacidad de moverse por los espacios.
Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> - Posibilidades de experimentación y exploración de las capacidades y su relación con el movimiento. - Esquema corporal, observación del propio cuerpo y sus movimientos. - Adecuación de las posturas corporales a las necesidades motrices.
Competencias
<ul style="list-style-type: none"> - Comunicación lingüística. - Aprender a aprender. - Sociales y cívicas. - Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.
Criterios de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las TIC como recurso de apoyo al área.
Estándares de aprendizaje evaluables
<p>1.3. Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.</p> <p>2.1. Utiliza las TIC para localizar y extraer la información que se le solicita.</p> <p>2.3. Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones, y respeta las opiniones de los demás, evitando estereotipos y prejuicios racistas</p>
Metodología
Asignación de tareas, grupos reducidos, libre exploración.
Atención a la diversidad
Observaremos al grupo, ya que es el primer contacto de esta nueva etapa educativa y pueden venir alumnos nuevos con capacidades diferentes, ya sean aquellos alumnos que tengan ciertas dificultades motrices y les cueste desenvolverse en las actividades diarias de la educación física, o aquellos que, por lo contrario, se desenvuelvan de forma excelente motrizmente, denominados alumnos con altas capacidades.
Recursos didácticos

Materiales	Espacios
Pelotas, aros, bancos, cuerdas	Canchas en el exterior
Evaluación	
Heteroevaluación, coevaluación, cuaderno de campo (autoevaluación).	

BLOQUE 6: ACTIVIDADES FISICAS Y SALUD

Unidad didáctica nº 2: Los increíbles (Mejoramos nuestras capacidades físicas básicas)	
Justificación	
<p>Desarrollamos estas UD relacionadas con este bloque de contenido debido a que se encuentran contenidos dirigidos a fomentar la comunicación y expresividad a través del cuerpo, factores importantes tanto para poder comunicarse y relacionarse con los compañeros, como para explorar sus capacidades expresivas corporales en esta nueva etapa. El tema de la salud es fundamental recalcarlo todos los años al inicio del curso para desarrollar buenos hábitos de higiene y vida saludable. Por ello también este tema se trata de tema transversal.</p> <p>Aquí comienzan a tomar contacto con sus capacidades físicas básicas, fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, capacidades motrices que deben desarrollarse adecuadamente desde el principio del curso hasta finalizar las UD posteriores.</p>	
Temporalización	5 sesiones
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar y conocer actividades relacionadas con una mejora de la salud. - Conocer el concepto de salud y sus beneficios. - Disfrutar con juegos relacionados con la salud. - Analizar y conocer nuestras capacidades físicas básicas. - Aplicar nuestras capacidades físicas básicas en las diferentes actividades de la sesión. - Analizar nuestras capacidades físicas básicas y ser consciente de nuestro potencial motriz. - Respetar la acción de las capacidades físicas básicas de los demás. 	
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de salud. - Actividades lúdicas para mejorar la salud. 	
Competencias	
<ul style="list-style-type: none"> - Matemática. - Aprender a aprender. - Sociales y cívicas. 	

<ul style="list-style-type: none"> - Sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor. 	
Criterios de evaluación	
<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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. 	
Estándares de aprendizaje evaluables	
<p>1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo (utiliza ropa deportiva y bolsa de aseo; adopta posturas correctas).</p> <p>1.2. Toma conciencia de la relación entre alimentación y actividad física.</p> <p>1.5. Regula y dosifica el esfuerzo acorde a sus posibilidades.</p> <p>2.1. Reconoce la importancia del calentamiento antes de realizar cualquier actividad deportiva.</p> <p>2.2. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.</p>	
Metodología	
Mando directo, asignación de tareas.	
Atención a la diversidad	
<p>Observar a los alumnos que no realizan de forma adecuada las capacidades físicas básicas y observar sus límites, de forma que aquellos que posean ciertas dificultades motrices igualmente se sientan integrados dentro del grupo; para ello es muy importante desarrollar un buen clima de respeto y apoyo en clase, además de adaptar ciertas actividades, graduando su dificultad para estos alumnos.</p>	
Recursos didácticos	
Materiales	Espacios
Cuerdas, pelotas, conos, picas, aros.	Canchas, al exterior.
Evaluación	
<p>Evaluación continua, cuaderno de campo (autoevaluación), circuito multifuncional (para evaluar las distintas actividades relacionadas con las capacidades físicas básicas, organizadas en el espacio, y de una misma dificultad)</p>	

BLOQUE 3: HABILIDADES MOTRICES

Unidad didáctica nº 3: Nos iniciamos en los juegos de raqueta (bádminton, tenis, frontón)
Justificación

Debido a que en este bloque se recogen contenidos relacionados con su potencial motor, en esta unidad desarrollamos a la vez competencias físicas básicas orientadas a los distintos contextos que se irán complicando de manera progresiva. Y qué mejor forma de hacerlo que a través de juegos de raqueta, donde la velocidad, flexibilidad, fuerza y resistencia son pilares para desarrollar el juego. Estos juegos implican el desarrollo espacial del alumno a la hora de recibir y lanzar, haciendo que se ubiquen en el espacio adecuado para llevar a cabo el juego de forma adecuada. También es importante conocer los diferentes materiales, como volantes de bádminton, pelotas de tenis, pelotas de frontón, y los diferentes tipos de golpeo.

Temporalización	5 sesiones
-----------------	------------

Objetivos

- Utilizar formas de desplazamientos no habituales.
- Desplazarse de distintas formas con la raqueta.
- Aceptar las posibilidades y limitaciones de los demás.
- Lograr una coordinación óculo-manual con la raqueta.
- Desarrollar una coordinación del cuerpo en relación a la raqueta y el golpeo.
- Conocer los materiales de golpeo y que propiedades ofrece cada uno.

Contenidos

- Desplazamientos habituales y no habituales.
- Combinación de actividades físicas básicas en relación al golpeo de raqueta.
- Utilización de las actividades físicas básicas en diferentes situaciones.

Competencias

- Comunicación lingüística.
- Matemática.
- Digital.
- Iniciativa y espíritu emprendedor.

Criterios de evaluación

- Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las funciones en juegos y actividades.
- Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, atendiendo a la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.
- Mostrar conductas activas para incrementar la condición física, ajustando sus posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento.

Estándares de aprendizaje evaluables	
<p>1.2. Realiza saltos desarrollando correctamente gestos técnicos básicos y adaptados.</p> <p>1.4. Ejecuta lanzamientos y recepciones realizando correctamente gestos técnicos básicos y adaptados.</p> <p>2.3. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.</p> <p>3.1. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo.</p> <p>3.2. Conoce las capacidades físicas básicas, las relaciona con un ejercicio.</p>	
Metodología	
Mando directo asignación de tareas, grupos reducidos.	
Atención a la diversidad	
<p>Observar a aquellos alumnos que no desarrollen una buena coordinación óculo-manual y, por tanto, no sepan adaptar sus capacidades físicas básicas al juego de raqueta. A aquellos alumnos que no desarrollen buenas técnicas de golpeo o no sepan ubicarse dentro del juego les proporcionaremos el apoyo y atención necesaria para que adquieran una pauta inicial como punto de partida y que poco a poco desarrollen la autonomía necesaria para poder jugar.</p>	
Recursos didácticos	
Materiales	Espacios
Pelotas, cuerdas, raquetas, aros.	Exterior, canchas.
Evaluación	
Evaluación continua, cuaderno de campo (autoevaluación), circuito multifuncional (una serie de actividades específicas del bádminton, tenis y frontón, distribuidas por el espacio y de misma dificultad).	

Unidad didáctica nº 4 : <i>Acrosport</i>
Justificación
<p>Es muy importante que comiencen a utilizar técnicas de trabajo grupales y las relacionen con ciertas capacidades físicas básicas que, a estas alturas, están más que abordadas. El tema del <i>acrosport</i> permite tanto fomentar la colaboración y cooperación de un determinado grupo como que cada uno explique sus ideas con sus pros y sus contras, retroalimentándose mutuamente. Además, el <i>acrosport</i> fomenta las relaciones interpersonales, interactuando distintos grupos mixtos de chicos y chicas en actividades físicas. El <i>acrosport</i> también permite un buen desarrollo de la fuerza muscular, coordinación y control postural.</p>

Temporalización	5 sesiones
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar ciertas capacidades físicas básicas en esta actividad (fuerza, resistencia, flexibilidad). - Trabajar ámbitos de compañerismo y colaboración entre iguales a la hora de expresar figuras. - Conocer y valorar el tiempo del ritmo a la hora de realizar figuras cada grupo. 	
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> - Movimiento coordinado: equilibrio y agilidad en el <i>acrosport</i>. - El cuerpo como instrumento de expresión. - El tiempo y el ritmo como elementos fundamentales de la coreografía. - Aceptación y valoración de las normas. 	
Competencias	
<ul style="list-style-type: none"> - Comunicación lingüística. - Matemática. - Digital. - Aprender a aprender. - Iniciativa y espíritu emprendedor. 	
Criterios de evaluación	
<ul style="list-style-type: none"> - Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las funciones en juegos y actividades. - Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, atendiendo a la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud. - Mostrar conductas activas para incrementar la condición física, ajustando sus posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento. 	
Estándares de aprendizaje evaluables	
<p>1.5. Controla el equilibrio corporal en situaciones de complejidad creciente.</p> <p>2.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.</p> <p>2.3. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.</p> <p>3.1. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo.</p> <p>3.2. Conoce las capacidades físicas básicas, las relaciona con un ejercicio.</p>	

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.	
Metodología	
Seguir al alumnado desde una posición más alejada, observando la autonomía personal que desarrolla. Método de descubrimiento guiado, indagación personal.	
Atención a la diversidad	
Observar a aquellos alumnos a los que les cueste coordinar movimientos o desarrollar resistencias dentro de la realización de figuras, así como el sobre peso de ciertos alumnos, y adecuar los grupos en relación a las actividades. Los alumnos con dificultades pueden desempeñar los papeles más sencillos dentro de la realización de figuras humanas en el <i>Acrosport</i> , mientras que los alumnos de altas capacidades pueden desempeñar la función que suscite una dificultad creciente, donde abarque más equilibrio, fuerza, aguante y resistencia.	
Recursos didácticos	
Materiales	Espacios
Colchonetas	Esta UD se tiene que realizar en el gimnasio debido a la dificultad del desplazamiento del material. Eso sí, habrá que dosificar los tiempos y los grupos en el espacio.
Evaluación	
Evaluación continua, grabaciones (siguiendo la ley de protección de datos), heteroevaluación, rúbricas de evaluación (destacando los objetivos a la hora de realizar las diferentes figuras humanas) cuaderno de campo (autoevaluación).	

Unidad didáctica nº 5: Nos iniciamos en el «Parkour»	
Justificación	
Este bloque agrupa contenidos relacionados con el juego y las actividades deportivas, entendidos como manifestaciones de la acción motriz humana. Y qué mejor forma de hacerlo que con una actividad prácticamente desconocida dentro del mundo de la educación. Supone una oportunidad de llevar a cabo la ejecución de decisiones, la atención selectiva, la interpretación de las acciones del resto de los participantes, la previsión y anticipación de las propias acciones atendiendo a las estrategias mediante el <i>parkour</i> , donde, además, podemos desarrollar acciones motrices en el medio natural, ya que nos brinda la oportunidad de utilizar	

casi cualquier material de la superficie e imponerlo como reto: rocas, árboles, charcos... Aun así, debemos tener en cuenta una guía básica de acciones motrices, atendiendo siempre a las normas de seguridad.	
Temporalización	5 sesiones.
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar las propias posibilidades de rendimiento motor mediante la mejora de las capacidades, tanto físicas como motrices, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación personal. - Mejorar las capacidades de adaptación motriz a las exigencias del entorno. - Reconocer el medio natural como espacio idóneo para la actividad física, prestando atención a aquellos lugares en los que podamos causar deterioro natural. - Conocer las posibilidades que ofrece el entorno a la actividad. 	
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> - El juego como marco de aprendizaje y desarrollo personal. - Habilidades específicas del deporte enseñado. - Ejecución de distintas habilidades gimnásticas y acrobáticas. 	
Competencias	
<ul style="list-style-type: none"> - Digital. - Aprender a aprender. - Sociales y cívicas. - Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. 	
Criterios de evaluación	
<ul style="list-style-type: none"> - Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las funciones en juegos y actividades. - Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, atendiendo a la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud. - Mostrar conductas activas para incrementar la condición física, ajustando sus posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento. 	
Estándares de aprendizaje evaluables	
<p>1.3. Realiza saltos desarrollando correctamente gestos técnicos básicos y adaptados.</p> <p>1.3. Mejora los giros realizando correctamente gestos técnicos básicos como volteretas adelante y atrás.</p>	

<p>1.5. Controla el equilibrio corporal en situaciones de complejidad creciente.</p> <p>2.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.</p> <p>2.2. Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.</p> <p>2.3. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.</p> <p>3.1. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.</p> <p>3.3. Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.</p> <p>3.4. Realiza las pruebas de condición física, intentando mejorar los resultados de tomas anteriores.</p> <p>3.5. Conoce y practica ejercicios de desarrollo de las diferentes capacidades físicas.</p>	
Metodología	
Descubrimiento guiado, aprendizaje por descubrimiento, asignación de tareas.	
Atención a la diversidad	
Para aquellos alumnos que, por sus ciertas condiciones o capacidades físicas no se vean con la actitud de realizar la práctica, desarrollaremos una serie de adaptaciones para que la lleven a cabo, disminuyendo la dificultad en relación a su diversidad. Incluso podrán introducirse en las actividades siendo ellos mismos los capitanes de equipo y creando obstáculos y circuitos bajo la supervisión y ayuda del docente. Para los alumnos de altas capacidades, el <i>parkour</i> supone una unidad donde podremos observar casi a la perfección el potencial físico que denota el propio nombre de «altas capacidades».	
Recursos didácticos	
Materiales	Espacios
Aros, picas, conos, colchonetas, entorno natural.	Entorno natural.
Evaluación	
Evaluación continua, heteroevaluación, rúbricas de evaluación (analizando si los objetivos de desarrollo del <i>parkour</i> se llevan o no a cabo por el alumnado), cuaderno de campo (autoevaluación).	

BLOQUE 5: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

Unidad didáctica nº 6: La vuelta al mundo	
Justificación	
<p>Buscamos fomentar la expresividad a través del cuerpo y su movimiento en el uso del espacio y un modo muy adecuado de hacerlo es a través de los distintos tipos de registros corporales, como son las danzas y los juegos que nos ofrecen las distintas culturas del mundo, como: el baile de la Farandola de Francia, la danza Minoesjha de Rusia, la Mana Vu de Israel, el Huyano de Bolivia, etc., lo cual nos ofrece una gran amalgama de países con sus distintas tradiciones populares de movimientos y bailes. Estas danzas llamarán la atención del alumnado ya que es algo novedoso y fuera de contexto, por lo que los introduciremos en estas culturas para afianzar sus conocimientos de cultura general.</p>	
Temporalización	6 sesiones
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none">- Apreciar la creación artística de cada una de las danzas y juegos tradicionales de los lugares del mundo.- Conocer y aceptar el funcionamiento del cuerpo en consonancia con la música, respetando a los demás.- Mejorar el sentido del ritmo adaptando el movimiento corporal a estructuras sonoras de distinta intensidad, duración y velocidad.- Impulsar a la imaginación y creatividad.	
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none">- Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero.- Exploración y utilización de diferentes ritmos como elementos de expresión y comunicación, adaptándolos a diferentes espacios, tiempos e intensidades.- Aceptación del valor sociocultural y de relación entre personas de las danzas colectivas de diferentes países.	
Competencias	
<ul style="list-style-type: none">- Digital.- Aprender a aprender.- Sociales y cívicas.- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.	
Criterios de evaluación	
<ul style="list-style-type: none">- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.	

<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
Estándares de aprendizaje evaluables	
<p>1.1. Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos.</p> <p>1.2. Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos.</p> <p>1.3. Conoce y lleva a cabo bailes y danzas sencillas representativas de distintas culturas y distintas épocas, siguiendo una coreografía establecida.</p> <p>1.4. Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales.</p> <p>2.1. Muestra interés por todo tipo de actividades, respetando a sus compañeros, materiales y espacios.</p> <p>2.2. Respeta las normas de las actividades, manteniendo una conducta respetuosa y que no perjudique el desarrollo de la actividad.</p>	
Metodología	
Dirigida a conseguir la máxima participación e implicación del alumnado, mando directo, y asignación de tareas en los estilos de enseñanza.	
Atención a la diversidad	
Aquellos alumnos que se sientan excluidos, incómodos o no representados a la hora de realizar cualquier danza, que será más común en niños que en niñas, les enseñaremos a verlo desde un punto de vista más colectivo con el propósito de que comiencen a realizar actividades de danzas y bailes en grupo para no sentirse más expuestos ante el baile.	
Recursos didácticos	
Materiales	Espacios
Material textil o ropa que tengan en casa que se pueda adaptar a las actividades de danza, además de ciertos materiales como aros, pendientes, cinturones, canciones, sombreros, etc.	Excepcionalmente afuera, en el espacio natural del colegio.
Evaluación	
Evaluación continua, coevaluación (cada grupo establecido de compañeros evaluará de forma conjunta las danzas y los bailes tradicionales y culturales de los diferentes grupos de alumnos que lleven a cabo dicha interpretación) cuaderno de campo (autoevaluación).	

BLOQUE 2: CONOCIMIENTO CORPORAL

Unidad didáctica nº 7: El balonmano	
Justificación	
<p>Este bloque está especialmente dirigido a adquirir un conocimiento y un control del propio cuerpo que resulta determinante tanto para el desarrollo de la propia imagen corporal como para la adquisición de posteriores aprendizajes motores. Se incluyen, además, contenidos orientados al desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices. Por ello, en esta UD pretendemos introducir al alumnado las habilidades y destrezas específicas mediante la adaptación de las habilidades y destrezas básicas hacia el balonmano. El balonmano es un deporte que está basado en una coordinación óculo-manual y requiere un dominio de los lanzamientos y recepciones, por lo que está indicado para la etapa de primaria a nivel iniciativo.</p>	
Temporalización	6 sesiones.
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none">- Utilizar y aplicar la manipulación del balón en los juegos deportivos.- Reconocer el material y relacionarlo con la mano.- Identificar las posibilidades de lanzamiento del balón.- Desarrollar una correcta coordinación óculo-manual.- Dominar las habilidades físicas básicas.	
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none">- Adaptación y manejo del balón.- Recepción y pase del balón.- Bote del balón.- Lanzamientos.- Entrada a portería.	
Competencias	
<ul style="list-style-type: none">- Comunicación lingüística.- Matemática.- Digital.- Aprender a aprender.- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.	

Criterios de evaluación	
<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas. - Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica. 	
Estándares de aprendizaje evaluables	
<p>1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas (balonmano) ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.</p> <p>1.2. Resuelve problemas motrices seleccionando las estrategias más adecuadas.</p> <p>1.5. Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas (balonmano), 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.</p> <p>3.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.</p>	
Metodología:	
Mando directo, asignación de tareas. Exploración del individuo.	
Atención a la diversidad	
Desarrollar actividades cooperativas donde el compañero sirve de profesor y ayuda a corregir lo que hacen bien y mal es algo necesario especialmente para estos niños.	
Recursos didácticos	
Materiales	Espacios
Balón de balonmano, conos, aros, picas, chinos, porterías.	Campo de fútbol en el exterior.
Evaluación	
Evaluación continua, cuaderno de campo (autoevaluación), heteroevaluación, rúbricas de evaluación (si superan o no los objetivos relacionados con el balonmano).	

BLOQUE 3: HABILIDADES MOTRICES

Unidad didáctica nº 8: Mejoramos los lanzamientos y recepciones: Malabares	
Justificación	
<p>Volvemos al bloque 3 de habilidades motrices para seguir desarrollando la conducta motriz relacionada con los lanzamientos y recepciones, un tema muy importante y característico dentro de estas etapas educativas ya que continuamente y en el día a día se nos muestran situaciones de lanzamientos y recepciones con cualquier tipo de material. Los adaptaremos al contexto de los malabares dado que estaremos continuamente lanzando y haciendo recepciones de objetos, manteniendo un control sobre ellos, para lo cual es necesario desarrollar una serie de capacidades y habilidades necesarias, como la coordinación, la dirección, el control, la fuerza y el orden de lanzamiento. En esta unidad didáctica potenciaremos la coordinación del alumno a la hora de lanzar y recibir los objetos, además de desarrollar una respuesta manual de cada objeto, de forma que obtenga una información de adherencia, peso o volumen de cada objeto.</p>	
Temporalización	6 sesiones
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none">- Golpear y recibir correctamente el objeto con una mano.- Investigar nuevas formas de lanzamiento.- Adquirir destrezas con ambas manos.- Controlar la direccionalidad de los objetos.- Desarrollar una coordinación de lanzamiento y coordinación óculo-manual.- Coordinación secuencia lanzamiento con ambas manos.- Aumentar el número de objetos a lanzar.	
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none">- Creación de nuevas formas de golpeo.- Asimilación de las diversas trayectorias del material.- Conocimientos básicos de las técnicas de malabares.- Asimilación de postura idónea de lanzamiento.	
Competencias	
<ul style="list-style-type: none">- Matemática.- Aprender a aprender.- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.	
Criterios de evaluación	

- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
- 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.
- Mostrar conductas activas para incrementar globalmente la condición física, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento.

Estándares de aprendizaje evaluables

- 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.
- 2.3. 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.
- 3.3. 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.

Metodología

Mando directo, asignación de tareas, descubrimiento guiado.

Atención a la diversidad

Para aquellos alumnos que posean ciertas dificultades para llevar a cabo las actividades relacionadas con los malabares, se sustituirán los materiales por unos menos pesados y ágiles y se dará más tiempo de respuesta y ejecución. Para alumnos con altas capacidades podremos añadirle una pelota más, haciendo que la complejidad de las actividades aumente de forma gradual, o bien, realizarán pequeños circuitos donde tengan que desplazarse mientras realizan malabares.

Recursos didácticos

Materiales

Pompones, pelotas de goma, de tenis o hechas en casa con arroz o harina.

Espacios

En el exterior.

Evaluación

Evaluación continua, cuaderno de campo (autoevaluación), heteroevaluación, rúbricas de evaluación (si superan o no los objetivos específicos de actuación de los malabares).

BLOQUE 4: JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Unidad didáctica nº 9: Me divierto y aprendo saltando	
Justificación	
Existen multitud de razones para que la unidad didáctica relativa a los saltos sea un contenido educativo idóneo para trabajar en los centros educativos, dado que se realiza con un material accesible con el que cuentan los centros y con el que rompemos todos los estereotipos de género que puedan verse asociados al salto de la cuerda, haciendo que tanto chicos como chicas disfruten de las actividades educativas que presentemos. Además, mejora de forma muy notable la condición física y las capacidades coordinativas del alumno.	
Temporalización	5 sesiones.
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las diferentes posibilidades que nos ofrecen la comba como medio de desarrollo de la EF y como medio de utilización del tiempo libre. - Abordar el salto como una actividad coordinativa. - Conocer la relación del salto y la coordinación. - Adoptar las características posturales y coordinativas del salto. - Participar activamente en todas las tareas propuestas. - Mejorar la competencia motriz del alumnado a través de un trabajo de combas. - Adquirir un nivel técnico aceptable en la realización de los diferentes ejercicios propuestos. - Asociar la práctica de actividad física con una mejora de la salud y calidad de vida. 	
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> - Experimentación de diferentes posibilidades con los movimientos aprendidos. - Elaboración de una coreografía propia. - Disposición favorable a la práctica de actividades físicas. - Respeto a los compañeros y valoración de la existencia de diferentes niveles de destreza. 	
Competencias	
<ul style="list-style-type: none"> - Comunicación lingüística. - Aprender a aprender. - Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. 	
Criterios de evaluación	

- Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices de forma individual, coordinada y cooperativa.
- Conocer los reglamentos básicos de juegos y deportes.
- Manifiestar respeto hacia el entorno y su preservación del medio natural en los juegos y actividades al aire libre.
- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros aceptando las normas y reglas.

Estándares de aprendizaje evaluables

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

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

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

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

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.

Metodología

Asignación de tareas, exploración propioceptiva del alumno de sus capacidades de salto, aprendizaje por descubrimiento según sus capacidades con el apoyo docente.

Atención a la diversidad

Con aquel alumnado que presente desde un inicio ciertas dificultades técnicas orientadas al salto haremos que las actividades a realizar tengan una intención positiva en cualquier forma. A modo de ejemplos proponemos: 1) si no muestra una buena relación de salto-coordinativa, haremos que los primeros ejercicios prescindan de comba, pero que conlleven una serie de movimientos organizados; 2) que cuando baje las manos realice el salto con la menor amplitud que pueda para que el desgaste físico sea lo mínimo posible y pueda así efectuar más cantidad de saltos; 3) sin material, que haga la actividad imaginando en todo momento que posee una cuerda en sus manos.

Recursos didácticos	
Materiales	Espacios
Cuerdas, aros, picas, chinos.	En el exterior.
Evaluación	
Evaluación continua, cuaderno de campo (autoevaluación), heteroevaluación, rúbricas de evaluación (si superan o no los objetivos específicos del salto a la comba (de manera individual) y cuerda (de manera colectiva).	

Unidad didáctica nº 10: Transportes y conducciones	
Justificación	
<p>Esta unidad didáctica resalta la importancia de los diferentes modos de transportes y conducciones de objetos que los alumnos y alumnas de 5º de EP realizarán en los diferentes ejercicios de la unidad, de forma que deberán adaptar la postura corporal y manual para el transporte de los diferentes objetos, atendiendo a sus características (peso, volumen, adherencia). Aquí se podrá ver cómo cada uno se adapta en función del objeto, pues se desarrollará la percepción manual del alumnado, así como su desplazamiento.</p> <p>A la hora de desplazar un objeto que, por ejemplo, sea medianamente pesado, el alumno va a tener que desarrollar una serie de capacidades corporales que le permitan llevar el objeto a su punto de encuentro, adaptando el equilibrio en relación a este, la capacidad de agarre y el desplazamiento más cómodo que el cuerpo deberá de encontrar. En definitiva, si trabajamos esta unidad y le damos la importancia que merece es debido a que cada uno va a estar expuesto a multitud de tareas que requieran transporte o conducciones de objetos a lo largo de su vida, ya sea por trabajo o por las situaciones normales que suceden en el día a día (mudanzas, equipaje, maletas, mochilas, trabajos de cualquier tipo de soporte y mecanización, etc.).</p>	
Temporalización	5 sesiones
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> - Adaptar una postura corporal correcta hacia el traslado de los diferentes objetos. - Medir la intensidad de agarre de los objetos. - Observar las características de los objetos (peso, volumen, adherencia). - Desarrollar un equilibrio acorde con el desplazamiento de los objetos. - Atender a las necesidades propioceptivas a la hora del transporte de los objetos. - Transportar objetos ligeros y más pesados en un recorrido. - Transportar pequeños y grandes objetos de forma no habitual. - Transportar objetos de diferentes formas. 	

<ul style="list-style-type: none"> - Respetar las normas establecidas.
Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> - Uso adecuado de las estrategias básicas del juego relacionadas con la conducción y transporte de diferentes objetos. - Preparación y realización de actividades deportivas y juegos relacionados con la conducción y transporte de objetos, teniendo en cuenta el entorno natural. - Experimentación corporal-manual en el transporte de los distintos objetos y materiales dentro de cada actividad. - Adaptación de los objetos en función de las características y posibilidades del alumnado (edad, altura, peso)
Competencias
<ul style="list-style-type: none"> - Lingüística. - Matemática. - Aprender a aprender. - Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.
Criterios de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices de forma individual, coordinada y cooperativa. - Conocer y valorar la diversidad de actividades lúdicas y deportivas. Conocer los reglamentos básicos de juegos y deportes. - Manifiestar respeto hacia el entorno y su preservación del medio natural en los juegos y actividades al aire libre. - Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros aceptando las normas y reglas.
Estándares de aprendizaje evaluables
<p>1.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.</p> <p>1.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.</p> <p>2.1. Conoce y maneja las estrategias de cooperación, oposición y cooperaciónoposición en diferentes juegos y actividades deportivas.</p>

<p>2.2. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual (acciones de 1X1 de diferentes deportes).</p> <p>4.1. Conoce las reglas básicas de los juegos y las actividades deportivas.</p> <p>6.1. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.</p> <p>6.2. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.</p> <p>6.3. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.</p> <p>6.4. Acepta y cumple las normas de juego.</p>	
Metodología	
Descubrimiento guiado y asignación de tareas.	
Atención a la diversidad	
<p>Con aquellos alumnos que presenten cualquier dificultad relacionada con esta unidad, observaremos aquellos parámetros en los que fallan: si es en el agarre y se le cae continuamente el objeto, si es en el equilibrio a la hora de transportar el objeto o si es en ambas a la vez. Por ello propondremos variantes en estas actividades, proporcionándoles objetos que les resulten más fáciles, con una mejor adherencia hacia el agarre o un menor peso, con el propósito de que vayan adaptando gradualmente el objeto a su equilibrio a medida que se van desplazando, o propondremos un menor recorrido de desplazamiento de la actividad. Incluso les podremos dar objetos de gran volumen y poco peso para que ellos mismos sean capaces de adaptar su amplitud articular hacia el objeto y así desarrollar un equilibrio adaptado al transporte del objeto.</p>	
Recursos didácticos	
Materiales	Espacios
Balones, balones medicinales, balones grandes de goma, bancos suecos (en grupo), conos, ladrillos (plástico), picas, aros.	En el exterior.
Evaluación	
Evaluación continua, cuaderno de campo (autoevaluación), heteroevaluación, circuito multifuncional (donde se lleve a cabo una serie de ejercicios específicos del tema, distribuidos por el espacio, y de misma dificultad).	

Unidad didáctica nº 11: Deportes alternativos (indiacas, rugby, hockey)
Justificación
El reconocimiento cada vez mayor del área de educación física y el conocimiento de diferentes actividades por el creciente auge de las comunicaciones y la práctica cada vez más arraigada de

alguna actividad físico-deportiva por un mayor número de personas ha hecho que los docentes de educación física nos planteemos la introducción de diferentes actividades que intenten cumplir los objetivos del área desde una óptica más lúdica y novedosa.

En esta unidad practicaremos tres juegos/deportes: indíaca, rugby y hockey. Con ellos se trabajan todos los aspectos del ámbito motriz y las capacidades físicas básicas. Se supone que el alumnado al que va dirigida la Unidad no los ha trabajado anteriormente, por eso su tratamiento es a nivel de iniciación. Se podría profundizar en cada uno de ellos diseñando otras sesiones para este fin. La finalidad de estos juegos es que el alumno entre en contacto directo con deportes que potencien aún más su capacidad motriz y de interacción con sus compañeros, ya que estos tres juegos (indíaca, rugby y hockey) son deportes de equipo que introducen a los alumnos en un terreno más complejo y nuevo. Es importante que conozcan y practiquen otros deportes de equipo que les permitan desarrollar otras capacidades motrices diferentes de las del fútbol (deporte tradicional practicado en todos los centros). Por ello cada uno les va a ofrecer una serie de características diferentes, aunque todos ellos unidos como deporte social y colectivo.

Temporalización	6 sesiones
-----------------	------------

Objetivos

- Conocer y practicar distintas modalidades de deportes y juegos alternativos: rugby, indíacas y hockey.
- Valorar el juego como un medio para realizar actividad física, como medio de disfrute, de relación y como recurso para aprovechar el tiempo libre.
- Manejar con destreza los materiales en cada sesión.
- Valorar los deportes y juegos alternativos como medio de utilización del tiempo libre y como actividad recreativa.
- Apreciar el valor de las actividades que no requieren competición.
- Respetar las normas de juego y a los compañeros al margen de los resultados obtenidos.

Contenidos

- Conocimiento de la indíaca, hockey y rugby.
- Dinámica de los juegos alternativos.
- Actividades con materiales.
- Diversidad de materiales y espacios utilizados en cada uno de los juegos.
- Respeto de las normas y hacia el compañero.

Competencias

- Comunicación lingüística.

<ul style="list-style-type: none"> - Matemática. - Digital. - Aprender a aprender. - Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.
Criterios de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices de forma individual, coordinada y cooperativa. - Conocer y valorar la diversidad de actividades lúdicas, deportivas. - Conocer los reglamentos básicos de juegos y deportes. - Manifiestar respeto hacia el entorno y su preservación del medio natural en los juegos y actividades al aire libre. - Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros aceptando las normas y reglas.
Estándares de aprendizaje evaluables
<p>1.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.</p> <p>1.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.</p> <p>2.1. Conoce y maneja las estrategias de cooperación, oposición y cooperación-oposición en diferentes juegos y actividades deportivas.</p> <p>2.3. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica colectiva (acciones de 2X2, 3X3 de diferentes deportes).</p> <p>3.1. Clasifica la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.</p> <p>3.3. Es capaz de explicar a sus compañeros las características de un juego practicado en clase.</p> <p>3.4. Conoce las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza.</p> <p>3.5. Reconoce la riqueza cultural, la historia y el origen de los juegos y el deporte.</p> <p>4.1. Conoce las reglas básicas de los juegos y las actividades deportivas.</p> <p>4.2. Realiza cálculos con las dimensiones de los diferentes campos de juego.</p> <p>6.1. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.</p> <p>6.2. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.</p>

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.	
Metodología	
Se empleará principalmente el mando directo y la asignación de tareas junto con el descubrimiento guiado, para que la actividad del alumno no se limite a obedecer.	
Atención a la diversidad	
Adaptación y progresiones en cada una de las actividades de juego para aquellos alumnos de altas capacidad o para aquellos con necesidades especiales. En estos tres deportes es importante que sepan las reglas de juego para que al menos aquellos alumnos con dificultades no se sientan desubicados de sus compañeros, puesto que todos deben darle la misma importancia al juego ya que, aparte de la actividad física, nos interesa el trabajo colectivo y la participación de todos, lo cual se evaluará de manera específica. Incluso los alumnos sin limitación servirán como apoyo hacia este tipo de alumnado, alentando y ayudando a su compañero. Adaptación de balones, materiales, y circuitos de la actividad.	
Recursos didácticos	
Materiales	Espacios
Bastón de hockey, disco, aros, pelotas, conos, porterías, cuerdas, chinos, balón de rugby, cintas, red, picas.	Diversidad en el exterior, Y medio natural.
Evaluación	
Evaluación continua, cuaderno de campo (autoevaluación), heteroevaluación, rúbricas de evaluación (si superan o no los objetivos específicos del hockey, rugby e indíacas)	

Unidad didáctica nº 12: Deportes adaptados: El baloncesto
Justificación
<p>Está orientada a los alumnos y alumnas del 3º Ciclo de Educación Primaria, 5º curso, aunque por sus características metodológicas y de aplicación puede ser puesta en práctica por otros ciclos con las convenientes rectificaciones y adaptaciones.</p> <p>En mi opinión, el baloncesto resulta una muy buena opción para que los niños y jóvenes empiecen a tomar contacto con el deporte y con la actividad física porque tiene unas características que lo hacen más atractivo y solicitado por los alumnos que otros deportes. Uno de estos aspectos es la colectividad del juego, por lo que trabajamos los juegos cooperativos, consiguiendo así una mayor sociabilización de los alumnos.</p>

Temporalización	5 sesiones
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> - Atender a las reglas oficiales del baloncesto. - Conocer y aplicar las diferentes técnicas y mecánicas que abarcan el deporte del baloncesto. - Conocer la relación de adherencia del balón y el lanzamiento a canasta. - Conocer y aplicar la mecánica de tiro del baloncesto. - Aprender las diferentes formas de bote y alternancia del balón de una mano a otra - Conocer los diferentes tipos de defensa individual dentro del baloncesto. - Aprender a tirar en carrera, en suspensión y debajo del aro. - Evitar la agresividad tanto a la hora de atacar como de defender y dejar atrás el contacto físico brusco. - Desarrollar un buen ambiente y clima de equipo, dentro de un marco grupal colaborativo. 	
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> - Dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción. - Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. - Adaptación de las ejecuciones de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad. - Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor. - Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando las diferencias en el nivel de habilidad. 	
Competencias	
<ul style="list-style-type: none"> - Comunicación lingüística. - Matemática. - Digital. - Aprender a aprender. - Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. 	
Criterios de evaluación	
<ul style="list-style-type: none"> - Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices de forma individual, coordinada y cooperativa. - Conocer y valorar la diversidad de actividades lúdicas y deportivas. - Conocer los reglamentos básicos de juegos y deportes. 	

- Manifestar respeto hacia el entorno y su preservación del medio natural en los juegos y actividades al aire libre.
- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros aceptando las normas y reglas.

Estándares de aprendizaje evaluables

- 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 cooperaciónoposición en diferentes juegos y actividades deportivas.
- 2.3. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica colectiva (acciones de 2X2, 3X3 de diferentes deportes).
- 3.3. Es capaz de explicar a sus compañeros las características de un juego practicado en clase.
- 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.
- 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.

Metodología

Metodología activa basada en la actividad de exploración, de descubrimiento de sí mismos y con una continua intervención docente.

Atención a la diversidad

Para aquellos alumnos que presenten ciertas dificultades para realizar uno o varios aspectos de este deporte (lanzamiento, carrera, normas de juego, defensa, pase, bote) adaptaremos ciertas actividades a sus necesidades. Algunos ejemplos serian: 1) proporcionarles balones de menor tamaño con la misma adherencia que el balón reglamentario y, una vez se vayan acostumbrando su manejo, crearles la necesidad de obtener un balón de mayor tamaño (balón normal); 2) que los compañeros apoyen a estos alumnos para que el camino hacia su progresión sea mucho más llevadero; 3) desarrollar, sobre todo, unas normas de juego tranquilas y pausadas al inicio de este deporte: es preferible que al inicio sepan adaptar las normas de juego a la práctica real, aunque esto suponga un juego más lento y pausado. Además, como es un deporte que suele ser

<p>muy practicado y conocido, en la mayoría de los centros de nuestro país, los alumnos cuentan con cierta información preestablecida que les hará avanzar más rápidamente en conocimiento y práctica del juego si anteriormente lo han visualizado o practicado.</p>	
<p>Recursos didácticos</p>	
<p>Materiales</p>	<p>Espacios</p>
<p>Balones de baloncesto de tamaño normal y más pequeños (adaptación), canastas, picas, aros, conos (circuitos multifuncionales) petos.</p>	<p>En el exterior, en las canchas de baloncesto.</p>
<p>Evaluación</p>	
<p>Evaluación continua, cuaderno de campo (autoevaluación), heteroevaluación, rúbricas de evaluación (si superan o no los objetivos específicos del baloncesto).</p>	

<p>Unidad didáctica nº 13: Contactamos con la naturaleza descubriendo la orientación</p>	
<p>Justificación</p>	
<p>La orientación involucra al alumnado tanto en el plano físico e intelectual como afectivo. Además, tiene la ventaja de facilitar un mayor contacto con la naturaleza ya que se utilizará zona verde, aunque el punto de partida será dentro de las instalaciones del centro. Asimismo, la orientación desarrollará aspectos tales como la percepción espacial, habilidades motrices contenidos actitudinales como el trabajo en equipo y la cooperación, imprescindibles en la orientación. Es importante que esta toma de contacto con la orientación les sirva como herramienta para desarrollar cierta autonomía personal y reducir en gran medida el miedo a estar solos, puesto que en ciertos momentos de la vida será necesario que lo estén.</p>	
<p>Temporalización:</p>	<p>4 sesiones</p>
<p>Objetivos</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las referencias externas relevantes para orientarse con un plano. - Saber orientarse en un mapa sencillo. - Conocer los elementos básicos de orientación, brújula y mapa. - Ser capaz de representar la realidad tridimensional en un plano de manera bidimensional. - Atender a la visión espacial de cada miembro del grupo. - Colaborar con los compañeros en las tareas propuestas. - Respetar el medio natural, participando en su conservación y mejora. 	
<p>Contenidos</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Conocimientos de elementos y símbolos de planos y mapas. - Mapas con representación bidimensional de la realidad. 	

<ul style="list-style-type: none"> - Practica de juegos individuales y grupales de orientación con mapas sencillos. - Elaboración de planos bidimensionales de la realidad. - Colaboración con los compañeros y participación dentro del grupo. - Actitud de respeto y de conservación por el medio ambiente.
Competencias
<ul style="list-style-type: none"> - Comunicación lingüística. - Matemática. - Aprender a aprender. - sociales y cívicas. - Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.
Criterios de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices de forma individual, coordinada y cooperativa. - Conocer y valorar la diversidad de actividades lúdicas y deportivas. - Conocer los reglamentos básicos de juegos y deportes. - Manifestar respeto hacia el entorno y su preservación del medio natural en los juegos y actividades al aire libre. - Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros aceptando las normas y reglas.
Estándares de aprendizaje evaluables
<p>1.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.</p> <p>1.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.</p> <p>2.2. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual (acciones de 1X1 de diferentes deportes).</p> <p>2.3. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica colectiva (acciones de 2X2, 3X3 de diferentes deportes).</p> <p>3.3. Es capaz de explicar a sus compañeros las características de un juego practicado en clase.</p> <p>4.1. Conoce las reglas básicas de los juegos y las actividades deportivas.</p> <p>4.2. Realiza cálculos con las dimensiones de los diferentes campos de juego.</p> <p>4.3. Identifica y presenta en grupo las características de orientación.</p>

<p>5.1. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se generan en las actividades en el medio natural.</p> <p>5.2. Demuestra un comportamiento responsable hacia el cuidado y conservación del medio natural.</p> <p>6.1. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.</p> <p>6.2. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.</p> <p>6.3. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.</p> <p>6.4. Acepta y cumple las normas de juego.</p>	
Metodología	
Mando directo, asignación de tareas.	
Atención a la diversidad	
A aquellos alumnos que tengan dificultades a la hora de llevar a cabo la orientación alrededor del colegio les proporcionaremos más pautas que a sus compañeros sobre ciertos aspectos espaciales y técnicos, con lo cual ellos tendrán una pequeña ventaja. También es importante que el profesor participe con ellos de forma desinteresada, que haga el papel de un alumno más, pero dentro del marco docente como apoyo y guía por si surge cualquier dificultad.	
Recursos didácticos	
Materiales	Espacios
Brújulas, mapas de representación del centro y sus alrededores de forma bidimensional, bolígrafos, chapas, pelotas.	En el exterior, en el entorno natural, y en el interior, dentro de las instalaciones
Evaluación	
Evaluación continua, cuaderno de campo (autoevaluación), heteroevaluación, rúbricas de evaluación (si superan o no los objetivos de la orientación, tanto de forma autónoma como en grupo).	

Unidad didáctica nº 14: Jugamos y cooperamos para alcanzar la meta
Justificación
Al final del curso, se evaluará el desarrollo alcanzado a través de un conjunto de juegos y actividades deportivas de fin de etapa donde se pueda también observar el desarrollo evolutivo del alumnado en ciertos aspectos deportivos, sociales y culturales. En esta unidad se llevará a cabo una muestra del conjunto de actividades del bloque relacionadas con el juego y actividades deportivas, que abarquen giros, saltos, transportes y conducciones, desplazamientos de objetos, etc. Este conjunto de actividades las pondremos a prueba en un circuito multifuncional

distribuido en el espacio, y con una visión del maestro hacia todos los puestos de actividades. Este circuito multifuncional se caracteriza porque el grado de dificultad de las actividades es el mismo en todas, es decir, no hay actividades más o menos fáciles, todas en su conjunto tienen elementos más sencillos y complejos, por lo que, a la hora de evaluar, será necesario que el docente observe a cada grupo en cada puesto de actividades. Dado que habrá alumnos a los que ciertas actividades se les dará peor que otras, el docente tendrá en cuenta si han ido superando sus limitaciones a través de las adaptaciones propuestas e indicadas en las sesiones correspondientes.

Temporalización

Objetivos

- Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales.
- Manifestar capacidad de adaptación y respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre.
- Saber responder a diversos estímulos motrices de salto, transportes y conducciones, botes y lanzamientos.
- Desarrollar un espíritu crítico y autónomo a la hora de desenvolverse en situaciones motrices relacionadas con el bloque de juegos y actividades deportivas.
- Respetar el medio natural que nos rodea y aplicar valores cívicos y culturales.
- Colaborar con los compañeros de forma desinteresada y empática para llegar a un fin común.
- Respetar las normas de juego establecidas y a los propios compañeros, desarrollando un buen clima participativo dentro del aula.

Contenidos

- Aplicación de habilidades motrices básicas y específicas a la resolución de situaciones de juego de creciente complejidad motriz.
- Práctica de juegos y deportes alternativos.
- Juegos y actividades deportivas en el medio natural.
- Comprensión, aceptación, cumplimiento y valoración de las reglas y normas de juego.
- Utilización de las estrategias básicas de juego relacionadas con el bloque de contenido juegos y habilidades deportivas.

Competencias

- Comunicación lingüística.
- Matemática.

<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a aprender. - Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.
Criterios de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices de forma individual, coordinada y cooperativa. - Conocer y valorar la diversidad de actividades lúdicas y deportivas. - Conocer los reglamentos básicos de juegos y deportes. - Manifestar respeto hacia el entorno y su preservación del medio natural en los juegos y actividades al aire libre. - Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros aceptando las normas y reglas.
Estándares de aprendizaje evaluables
<p>1.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.</p> <p>1.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.</p> <p>2.1. Conoce y maneja las estrategias de cooperación, oposición y cooperaciónoposición en diferentes juegos y actividades deportivas.</p> <p>3.1. Clasifica la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.</p> <p>3.3. Es capaz de explicar a sus compañeros las características de un juego practicado en clase.</p> <p>3.4. Conoce las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza.</p> <p>4.1. Conoce las reglas básicas de los juegos y las actividades deportivas.</p> <p>6.1. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.</p> <p>6.3. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.</p> <p>6.4. Acepta y cumple las normas de juego.</p>
Metodología
Mando directo, asignación de tareas (circuito multifuncional).
Atención a la diversidad
Adaptación de los diferentes puestos de actividades dentro del circuito multifuncional, tanto para alumnos con dificultades como para los de altas capacidades. Aun así, lo que se verá modificado, no será el recorrido, que será igual para todos, sino la forma de realizar las

actividades, proporcionando materiales, recursos o apoyo para facilitar (alumnos con dificultades) o dificultar (alumnos con altas capacidades).	
Recursos didácticos	
Materiales	Espacios
Pelotas, aros, conos, balones, cuerdas de comba, diversos objetos grandes, medianos y pequeños, picas, bastones de hockey, discos.	En el exterior, en el entorno natural que alberga el colegio, y en las canchas de fútbol.
Evaluación	
Evaluación continua, cuaderno de campo (autoevaluación), heteroevaluación, coevaluación (en grupos preestablecidos los alumnos observaran al resto del alumnado en el momento de actuación de actividades, lo que les permitirá hacer una evaluación y análisis final de etapa).	

4.9 UD ESPECÍFICA DEL BALONCESTO

Justificación
<p>Está orientada a los alumnos y alumnas del 3º Ciclo de Educación Primaria, 5º curso, aunque por sus características metodológicas y de aplicación puede ser puesta en práctica por otros ciclos con las convenientes rectificaciones y adaptaciones.</p> <p>El baloncesto resulta un deporte aplicable al entorno escolar, ya que la gran mayoría de centros disponen de canastas, y por las diversas características deportivas y técnicas que ofrece al alumnado. Es un deporte de equipo y colaboración entre los miembros de cada grupo, lo que hace que se desarrollen aspectos de participación, comunicación, y respeto; aspectos más que suficientes como para llevarlos a cabo dentro del aula, sin olvidar que la metodología se orientará anteponiendo el disfrute del deporte antes que la competitividad y el deseo de ganar, siguiendo en este punto la apreciación que mantiene el autor José Antonio del Río en su libro <i>Metodología del baloncesto</i> (2003). Este propone una metodología de conocimiento y dominio de los fundamentos del juego del baloncesto completamente aplicable a la educación primaria en el ámbito de la Educación física, y como dice en la introducción «absolutamente didáctico».</p> <p>El autor defiende el desarrollo de un deporte creativo en el que la capacidad del jugador para asimilar y recordar experiencias de juego real esté por encima del conocimiento de una serie estereotipos motores.</p>
Localización
La UD proviene del decreto 26/2016, dentro del bloque de contenidos de educación primaria, “Bloque 4 JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS”.

La unidad de baloncesto está orientada a alumnos de 2º internivel, específicamente, de 5º de primaria.

Objetivos generales

- Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para emplear el tiempo libre
- Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
- Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motrices básicos, adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa valoración de sus posibilidades
- Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades.
- Participar en juegos y actividades, estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación, comportamientos agresivos y las situaciones de rivalidad.
- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas y deportivas en los entornos en que se desarrollan, y mostrando una actitud crítica como participante y espectador.

Objetivos específicos

- Atender a las reglas oficiales del baloncesto.
- Conocer y aplicar las diferentes técnicas y mecánicas que abarcan el deporte del baloncesto.
- Conocer la relación de adherencia del balón y el lanzamiento a canasta.
- Conocer y aplicar la mecánica de tiro del baloncesto.
- Aprender las diferentes formas de bote y alternancia del balón de una mano a otra
- Conocer los diferentes tipos de defensa individual dentro del baloncesto.
- Aprender a tirar en carrera, en suspensión y debajo del aro.
- Evitar la agresividad tanto a la hora de atacar como de defender y dejar atrás el contacto físico brusco.
- Desarrollar un buen ambiente y clima de equipo, dentro de un marco grupal colaborativo.

Contenidos

- Dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción.

- Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices.
- Adaptación de las ejecuciones de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.
- Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.
- Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando las diferencias en el nivel de habilidad.

Competencias

- Comunicación lingüística. Esta competencia es fundamental dentro de la unidad didáctica de baloncesto puesto que la comunicación entre los miembros del grupo para lograr un objetivo común es imprescindible. En este caso también es importante emplear un vocabulario específico de este deporte (pasa, recibe, lanza, bota, dribla, pase de pecho, gancho, aro, canasta, pivote, defensa, alero, base.)
- Matemática. Competencia que se lleva a cabo, cuando hacemos por ejemplo un conteo de materiales que se tiene que desarrollar dentro de la UD. O para las dimensiones del campo, si disponemos de canastas móviles y no fijas, tendremos que ubicarlas en un área correspondiente y lo más cerca de lo reglamentario.
- Digital. Si empleamos el uso de las TIC en esta UD pudiendo el alumnado observar desde una perspectiva amplia como se desenvuelve el deporte de forma general con sus diversas técnicas y características deportivas.
- Aprender a aprender. Esta competencia es esencial para que los alumnos y alumnas del curso se comprometan a construir sus conocimientos a través de sus aprendizajes. en este caso un aprendizaje motriz orientado al baloncesto que se llevara a cabo en todas y cada una de las actividades de sesión que disponga el docente.
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. Una competencia que debe desarrollarse como tal en el individuo puesto que este para poder adquirir un conocimiento técnico y práctico del baloncesto, es necesario que tenga un nivel de compromiso y actitud crítica frente a las diversas posibilidades y adversidades de la sesión.

Criterios de evaluación

- Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices de forma individual, coordinada y cooperativa.
- Conocer y valorar la diversidad de actividades lúdicas, deportivas.
- Conocer los reglamentos básicos de juegos y deportes.

- Manifestar respeto hacia el entorno y su preservación del medio natural en los juegos y actividades al aire libre.
- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros aceptando las normas y reglas.

Estándares de aprendizaje evaluables

- 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 cooperaciónoposición en diferentes juegos y actividades deportivas.
- 2.3. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica colectiva (acciones de 2X2, 3X3 de diferentes deportes).
- 3.3. Es capaz de explicar a sus compañeros las características de un juego practicado en clase.
- 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.
- 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.

Metodología

Una metodología activa, no directiva, basada en la actividad de exploración, descubrimiento del propio alumno o alumna, y con una intervención docente de ayuda y guía.

Una metodología inductiva que pretende generar situaciones pedagógicas, que partiendo de lo espontáneo, se van enriqueciendo con las variables que aporta el propio desarrollo de las tareas.

Metodología deductiva, que se caracteriza por que la intervención docente es total, favoreciendo la consecución de técnicas y modelos a través de una actividad dirigida y codificada.

Otras veces las actividades serán libres, sin delimitar los procesos y resultados, ya que será el propio alumnado quien las irá determinando. Posteriormente y una vez que se compliquen, el profesor sugerirá nuevas formas de realización de las actividades.

Temporalización	
La presente unidad didáctica tendrá un total de 5 sesiones en cada cual se desarrolla una serie de objetivos, contenidos y competencias que deben cumplirse en función a las características del alumno.	
Estructura de funcionamiento. Propuestas de enseñanza y aprendizaje	
Momento de encuentro	<p>Antes comenzar con las UD correspondiente, esperaremos a que todo el alumnado coja su neceser de aseo personal y espere en una fila ordenada en su clase correspondiente. Una vez realizada dicha fila, cada alumno dejará su neceser de forma organizada en el lavabo, así nos aseguramos de que todos dispongan del material de higiene personal para que después de cada clase de educación física lo utilicen de forma adecuada. Después iniciaremos un recordatorio sobre los contenidos que estamos desarrollando en clase, qué unidad estamos dando y qué aprendizajes hemos desarrollado. Por último y antes de iniciar con la construcción de aprendizaje, se realizará un ejercicio de calentamiento genérico, pasando por todas las articulaciones y extremidades del cuerpo. Además, cada día un alumno diferente dirigirá este ejercicio. Siempre se realizará un ejercicio de calentamiento posterior a los estiramientos.</p>
Momento de construcción del aprendizaje	<p>En el momento de construcción del aprendizaje, se explicará de manera clara que el baloncesto es un deporte cooperativo donde cada uno de los integrantes de un equipo forma un rol muy importante, pero todos formamos equipo y, por lo tanto, esta motivación de sentido de grupo deberá estar ya interiorizada. También debemos entender el baloncesto, no como un deporte donde se realicen una serie de actividades físicas mecanizadas y repetitivas, sino que mediante las actividades se pueden sacar partido a las competencias básicas del alumnado, poniéndolas en contacto directo con actividades significativas de carácter lúdico. No olvidemos que son niños de 5º de primaria, y por lo tanto se ha de enseñar desde una perspectiva formadora, integral y participativa.</p> <p>Las sesiones están secuenciadas por un orden en cuanto a las habilidades que hay que aprender antes de jugar al baloncesto como tal, desde un primer contacto con el balón, el bote, el pase y lanzamiento. Cada actividad relacionada con cada habilidad (bote, pase, etc...) tendrá una adaptación para los alumnos que sufran algún tipo de dificultad en su</p>

	realización, como una progresión y avance para aquellos que superen sencilla y rápidamente las actividades.
Momento de despedida	Para la vuelta a la calma se desarrollan ejercicios de relajación de corta duración, en torno a 5 minutos. Existen varios como: la pluma, donde un compañero va pasándola a cada uno por la cara y extremidades; estatuas de chocolate, donde mantienen una postura en tensión para acabar derretidas en el suelo y antes de subir al aula realizaremos un momento de reflexión, sobre todo, aquello que hemos trabajado, lo que nos ha costado, qué dificultades hemos tenido, si hemos progresado y qué aprendizaje motriz se ha desarrollado en cada una de las actividades y porqué.

Previsiones para la regulación de la práctica	
<p><u>Previas:</u> prever todos aquellos materiales que se desarrollen dentro de cada unidad didáctica, observar que todos los materiales puedan desempeñar las actividades encomendadas. También, tener en cuenta la previsión del tiempo a la hora de llevar cabo la unidad, ya que esta es indispensable realizarla fuera en las canchas del patio o el las del baloncesto. Llevar un guion de la temporalización de las actividades.</p> <p><u>En el desarrollo:</u> prever en todo momento las situaciones de conflicto que pueden desarrollarse en ciertas actividades, ya que al haber un ligero contacto físico por la pose defensiva que deben adoptar en el juego, puede que alguno no sepa poner límite y adherirse a las reglas. Por ello, también es muy importante hacer hincapié en las reglas de contacto que tiene el baloncesto en el momento de contacto y, dependiendo de cómo se golpee concluirá falta o expulsión. Hay que insistir en todo momento que el balón de baloncesto es para jugar al baloncesto y no al fútbol.</p>	
<p>Sesión 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Circuito de bote con balón. Daremos un balón a cada alumno para que vayan observando y analizando la funcionalidad del balón. Posteriormente Comenzaran a botar individualmente para observar el peso y la dirección del balón cuando bota y vuelve a nuestras manos, un primer contacto. Una vez estén más familiarizados con el balón, dispondremos en fila un conjunto de conos por los que tendrán que seguir mientras botan el balón hasta el final de estos. Nos desplazamos con un objeto mientras nos hacemos y deshacemos de él continuamente. 10' 2. Ahora practicaremos un movimiento con el balón un poco más experimentado, por lo que en vez de seguir de forma paralela los conos, ahora deberán de hacer zigzag entre ellos. 	

Además, pondremos unos aros al final del recorrido para que en esta parte boten el balón dentro del aro. Mientras superamos el circuito también enseñaremos a botar de una mano a otra, a cambiar la dirección del balón para que vaya de una a otra dirección. **10'**

3. El siguiente ejercicio por parejas. El objetivo será que uno de los participantes proteja el balón mientras avanza hasta el aro que colocaremos botando continuamente, cuyo compañero cubre con el cuerpo para intentar atosigarle y arrinconarle, que se sienta incómodo. (explicaremos anteriormente las poses de defensa y avance del balón en situación de bote y bloqueo) por ello es importante explicar las normativas del baloncesto para no cometer faltas físicas de contacto. El ejercicio lo realizarán ambos miembros alternando. **12'**
4. Circuito de agilidad y avance con el balón botando. Para dar finiquito a la habilidad del bote, dispondremos de un circuito que posea todo aquello que hemos practicado. Observando así de forma muy directa si han desarrollado los objetivos. por ello, dispondremos la clase en dos grupos, y a cada alumno se le otorgará un balón de baloncesto. El circuito comienza con un conjunto de conos dispuestos, donde deberán de cruzarlos haciendo zig-zag a cada uno de ellos, con un paso leve o suave. Cuando se encuentren en el último cono, tendrán que correr a máxima velocidad, hasta el aro de color azul, todo ello manteniendo el tiempo de bote. Cuando lleguen al aro azul tendrán que retroceder a un ritmo medio hasta un cono rojo situado en medio del último cono y el aro azul. Luego paso normal de bote en línea recta, para a continuación superar un conjunto de 3 picas saltando sobre ellas. Finalmente subirán al banco donde tendrán que cruzar y botar más fuerte una vez subido a este, ya que la altura cambia, por lo tanto, la fuerza de lanzamiento también. **20'**

Sesión 2:

- 1- Comenzaremos con la explicación del pase y los distintos ejercicios que vamos a desarrollar de la nueva habilidad dentro del baloncesto. **5'**
- 2- Enseñaremos la postura adecuada y posición para dar un pase correctamente en el baloncesto, cuyo lanzamiento deba ir recto hacia el pecho del compañero. **5'**
- 3- El primer ejercicio será en fila, cada uno saldrá con el balón botando a un ritmo medio y en todo momento deberán alternar de manos en cuanto al bote se trata, para que finalmente cuando lleguen al último cono, realicen el pase al compañero que se ubicara de forma estática en el aro dispuesto. Este compañero una vez que reciba el pase, cogerá el balón y se pondrá el último de la fila. Así sucesivamente hasta que cada uno haya completado ambos roles de *pasador* y *recibidor*. **10'**
- 4- Por parejas, cada uno desempeñará un rol distinto. Uno tendrá el balón y el otro, situado a unos metros de distancia, sujetará un aro. El objetivo es que el que tiene el balón realice un

pase por dentro del aro sin tocarlo. El compañero del aro se lo ira poniendo más complicado a medida que acierta el lanzador, ubicándose más lejos y situando el aro más alto. Ambos realizaran los dos roles. El objetivo será que el balón cruce el mayor número de veces por dentro del aro. **12'**

- 5- La última actividad tratará de un rondo de pases en grupos de cinco o seis personas. El grupo se ubicará en círculo con un balón, mientras que uno del grupo se dispone en el medio del círculo. El objetivo es que el grupo que está en círculo, realice pases hasta completar el círculo de los compañeros, mientras que el que está en el medio del círculo, evitara esto posicionándose en una actitud y pose defensiva que en la sesión pasada mostramos. La distancia entre pasador y defensor será respetable, pero tampoco muy lejana ya que facilitaría el pase. Si el defensor intercepta el pase se la quedará el último que haya fallado el pase. Si vemos que al defensor le cuesta interceptar el pase, podremos poner hasta dos defensores por grupo (una variante de este juego sería el desplazamiento de este, así como de pases entre compañeros y la defensa de los defensores). En todo momento el pase debe ir apecho del compañero, si va más bajo o bota, se fallará el pase. **15'**

Sesión 3:

- 1- En esta sesión explicaremos el lanzamiento del baloncesto, la posición de lanzamiento hacia canasta así como la adaptación y postura corporal de realización para el tiro. También comentaremos que existen diferentes tipos de tiro y que cada uno contará de forma distinta, por lo tanto unos tendrán más importancia que otros. Cómo va dirigido a un aula de 5º de Ed primaria ira adaptado a las necesidades básicas del alumnado. **7'**
- 2- El primer ejercicio de lanzamiento, se hará colocando una cinta que divida el polideportivo o cancha en dos. De esta manera las parejas se ubicarán una enfrente de la otra con una línea alta de por medio. El objetivo es que cada uno adopte la posición y postura corporal correcta de lanzamiento que hemos explicado, y lance el balón lo más recto posible y bombeado para que el compañero lo reciba sin problemas al otro lado de la línea. Este ejercicio se realizará varias veces hasta que cojan un hábito postural adecuado en relación a las manos y el balón. Aquí podremos intervenir diciendo que la rugosidad del balón de baloncesto es muy importante a la hora de lanzamiento ya que permite una mayor adherencia del balón a la mano. **12'**
- 3- Por parejas realizaremos un ejercicio donde cada uno disponga de un rol. Uno será el lanzador y el otro la canasta. Por ello un miembro de la pareja será el que posea el balón y el otro un aro. El objetivo es que el lanzador enceste dentro del aro. A medida que vaya acertando los lanzamientos, el que posee el aro se lo irá complicando más adoptando una

posición de mayor altura al aro en relación a la canasta real, de esta forma el lanzador podrá experimentar lo explicado en clase en primera persona, prestando atención a al hecho de que la dirección del balón y la fuerza de impulso condicionan la perspectiva de lanzamiento.

Ambos miembros del grupo cambiarán de rol. **10'**

- 4- El último ejercicio de lanzamiento, realizaremos un KO. Primer contacto con la canasta real. Los pondremos a todos en fila con un balón cada uno a la distancia del tiro libre: a la señal, los dos primeros lanzarán el balón hacia la canasta. El objetivo es que uno enceste antes que el otro. Si no encestanos, donde caiga el balón será donde podamos volver a lanzar de nuevo y lo haremos de forma estática siempre. Si encestan los dos compañeros que van detrás mío antes que yo, quedaré eliminado, así hasta que quede uno. Importante recalcar, que en este juego predomina la concentración y la buena ejecución de disparo antes que los nervios y las prisas de un lanzamiento impulsivo y precipitado. **17'**

Sesión 4:

- 1- Se explica la entrada a canasta y hacemos un ejercicio donde se hacen dos filas, la primera de ellas un poco antes de medio campo y con balón y la otra a la altura del tiro libre. La fila del medio campo tiene balón. El primero de la fila con balón, inicia el bote hacia canasta y hace la entrada, el compañero de la otra fila recoge el rebote y ambos se cambian de fila. **10'**
 - 2- Se forman tres filas en el fondo de la pista, la fila del centro es la que tiene balón. Los tres primeros de cada fila salen hacia la otra canasta pasándose el balón y llegando a la otra canasta, donde el que tenga balón en ese momento, deberá defender el contraataque de 2x1. Después lo hacemos igual pero el contraataque es de 1 contra 2. **7'**
 - 3- Explicación de bloqueo directo y sus variantes defensivas (por delante, por detrás, cambio de defensor). Posteriormente se hacen parejas y se juegan 2 contra 2 a media pista. El maestro se pasa por las parejas para corregir fallos y explicar lo que no entiendan de forma más individualizada. **7'**
 - 4- **2.1. Competición de mini-partidos.** Se hacen grupos de tres personas y se hace una competición de 3x3. Cada partido durará 5 minutos. Los equipos que ganan se enfrentaran entre ellos y los que pierdan igual. **15'**
 - 5- **2.2. Competición de partidos 5 contra 5 a una canasta.** Se hacen 4 equipos que jugaran cinco contra cinco con cambios en cada una de las canastas. Los ganadores se enfrentan entre sí y los que pierden igual. **15'**
- Las dos últimas actividades, como son las últimas y por lo tanto las más importantes para observar el proceso de enseñanza aprendizaje, se podrían dirigir hacia una **5ª sesión**, donde se puedan realizar desde un nivel más tranquilo y pausado, con un mayor tiempo de realización y respuesta.

Evaluación
<p>El proceso de evaluación se regirá con una intervención continua del profesor en cada una de las actividades, poniendo la mirada atenta siempre a ser posible en la mayoría de sus alumnos. Luego mediante un cuaderno de campo que cada alumno dispondrá de forma personal, anotarán todo aquello que han aprendido y que habilidades han desarrollado en cada una de las sesiones de la UD, de esta manera podremos observar la evolución de cada uno. Y por último a través de un circuito multifuncional donde se desarrollará en un mismo espacio. Se observará el proceso de enseñanza aprendizaje en cada una de las 5/6 actividades que se dispongan en ese mismo terreno, con la misma dificultad de intervención en cada una, y con todos los elementos y habilidades integrales del baloncesto, todo lo que hayamos llevado a cabo en el aula, exponerlo en un circuito alterno de actividades. Las rubricas evaluativas sirven también muy bien para evaluar este proceso de enseñanza aprendizaje en el alumnado, evaluarlo de forma directa y anotarlo en esta, si cumple o no los requisitos.</p>
¿Que he aprendido?
<p style="text-align: center;">SOBRE LOS DIFERENTES NÚCLEOS DE SIGNIFICADO QUE SE DAN CITA EN EL PROCESO DE E/A</p> <p>He aprendido que existen diferentes técnicas de comunicación, de las cuales las más adecuadas son aquellas que tengan un carácter lúdico, y sean directas y gráficas, ya sea mediante imágenes, vídeos y ejemplos, lo cual será mucho más significativo y aprovechable para el proceso de aprendizaje del alumno. Por ello, cuanto mejor lo entiendan y visualicen en su cabeza, menos tendremos que repetir los núcleos de enseñanza.</p>

4.10 UD ESPECÍFICA DE DEPORTES ALTERNATIVOS (RUGBY, INDICAS, HOCKEY)

Justificación
<p>Dentro de los juegos y actividades deportivas del bloque de contenidos, esta unidad didáctica resulta muy característica e importante dentro de la educación motriz del alumnado, pues ofrece alternativas de carácter novedoso y lúdico que posibilite conocer otras actividades no convencionales y alejarse en cierta medida de las actividades tradicionales y deportes más**/ frecuentes de su entorno.</p> <p>Los autores Fierro Suero, Haro Morillo y García Montilla (2016) en su artículo «Los deportes alternativos en el ámbito educativo» citan a autores como Barbero (2000) que entienden que los</p>

deportes alternativos son todos aquellos que se diferencian de los tradicionales y que emplean materiales diferentes o novedosos. Por su parte, Hernández (2007) define los deportes alternativos como «aquel conjunto de deportes que, en contraposición con los modelos convencionales comúnmente aceptados, pretenden lograr un mayor carácter participativo y/o un explícito desarrollo de valores sociales, a través de modificaciones reglamentarias y/o la utilización de material novedoso». Requena (2008) determina que los deportes alternativos comparten características de los deportes cooperativos, además pueden presentar competición, sin que sea el objetivo primordial, puesto que se persigue el compartir antes que competir.

El reconocimiento cada vez mayor dentro del área de la educación física, hace que los docentes de esta rama se planteen la introducción de diferentes actividades que intenten cumplir los objetivos del área desde una perspectiva más amplia, novedosa, directa y funcional. Con su práctica trabajan todos los aspectos motrices y capacidades físicas básicas, vitas anteriormente en anteriores actividades de su respectivo bloque.

Localización: Currículo Oficial;

Mi unidad didáctica proviene del Decreto 26/2016, dentro del boque de contenidos de educación primaria, “Bloque 4 JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS”.

La unidad de deportes alternativos, orientado para 2º ciclo, a alumnos de 5º de primaria.

Objetivos generales

- Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición.
- 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
- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.
- Conocer los reglamentos básicos de juegos y deportes.
- 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.
- 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.

Objetivos específicos

- Conocer y practicar distintas modalidades de deportes y juegos alternativos: rugby, indiacas y hockey.
- Valorar el juego como un medio para realizar actividad física, como medio de disfrute, de relación y como recurso para aprovechar el tiempo libre.

- Manejar con destreza los materiales en cada sesión.
- Valorar los deportes y juegos alternativos como medio de utilización del tiempo libre y como actividad recreativa.
- Apreciar el valor de las actividades que no requieren competición.
- Respetar las normas de juego y a los compañeros al margen de los resultados obtenidos.

Contenidos

- Conocimiento de la indiacas, hockey y rugby.
- Dinámica de los juegos alternativos.
- Actividades con materiales.
- Diversidad de materiales y espacios utilizados en cada uno de los juegos.
- Respeto de las normas y hacia el compañero.

Competencias

- Comunicación lingüística. Esta competencia se da en desarrollo en todas y cada una de las actividades planteadas de cada sesión, orientada hacia los 3 deportes que predominan la UD. Dentro de los deportes alternativos la comunicación es un instrumento fundamental para el desarrollo de los juegos (indiacas, rugby y hockey) puesto que estos constituyen deportes de equipo y por lo tanto una de las herramientas más importantes que se necesita para desarrollar una buena dinámica funcional de juego, es la comunicación con los compañeros del equipo. Además, recalcar la importancia de saber comunicarse con un vocabulario específico de cada deporte.
- Matemática. Competencia que al igual que en la UD de baloncesto, también se tiene en cuenta por parte del alumnado como, saber las distancias de cada campo de juego, ya sea rugby, hockey o indiacas, para aquellos centros que no dispongan de estos campos (que será la mayoría), y saber adaptar las medidas a un espacio de juego real. Esta competencia también se lleva a cabo cuando realizamos un conteo de los materiales de la UD que vamos a trabajar, o vamos a disponer en un circuito.
- Digital. La llevamos a cabo mediante la reproducción de videos o documentales, como un aprendizaje directo y significativo fuera de la monotonía de papel, a través de estos mecanismos de visualización de las TIC aplicadas a los tres deportes, otorgamos al alumno una perspectiva personal de cada uno, observando así la disposición general de cada juego y sus diversas características.

- Aprender a aprender. Esencial para que el alumnado pueda construir sus propios conocimientos a través de sus aprendizajes que se desarrollan en la UD. De esta forma lo que perseguimos es el desarrollo de un aprendizaje motriz a través del juego (rugby, indiacas, hockey) atendiendo además si los objetivos de la sesión se van alcanzando.
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. Esta competencia debe de desarrollarse como tal en el individuo para que este pueda adquirir un conocimiento técnico y práctico de cada deporte (rugby, hockey, indiacas). Para ello es necesario que tenga un nivel de compromiso y actitud crítica frente a las diversas posibilidades y adversidades de cada sesión, pero para ello el docente tiene que ayudar en el proceso, permitiendo que el alumno adquiera confianza y seguridad según realiza las sesiones

Criterios de evaluación

- Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices de forma individual, coordinada y cooperativa.
- Conocer y valorar la diversidad de actividades lúdicas, deportivas.
- Conocer los reglamentos básicos de juegos y deportes.
- Manifestar respeto hacia el entorno y su preservación del medio natural en los juegos y actividades al aire libre.
- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros aceptando las normas y reglas.

Estándares de aprendizaje evaluables

- 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.
- 2.3. 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.
- 3.3. 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.
- 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.

Metodología

En cuanto al estilo de enseñanza a utilizar; se empleará principalmente el mando directo y la asignación de tareas junto con el descubrimiento guiado para que la actividad del alumno no se limite a obedecer.

La estrategia de la práctica dependerá de la sesión a realizar, empleamos tanto analíticas como globales. Por ejemplo, en las sesiones de *acrosport* la estrategia en la práctica predominante será global, ya que representan la figura tal y como la indica el maestro, sin embargo, en el Rugby es más analítica, aunque no hay sesiones completamente definidas ya que dependiendo de la tarea se emplea una u otra. Por lo tanto, será mixta.

Tipo de organización y distribución de los alumno/as: predomina la formación en grupos ya sean reducidos o no, aunque también se hace uso de las parejas y en casos concretos individuales.

Técnica de enseñanza: Mixta. En las sesiones se utilizan tanto instrucción directa como búsqueda dirigida. En algunas sesiones se empieza con búsqueda dirigida para que el alumno encuentre diversas formas de realizar algo antes de que el profesor dé la solución. La relación profesor-alumno será respetuosa, pero con confianza, un clima distendido pero eficaz. En la relación alumno-alumno se pretende compañerismo por encima de todo necesitando para ello aplicar respeto hacia el compañero.

Temporalización

La UD de deportes alternativos (indiacas, rugby, hockey) la voy a llevar a cabo a finales del mes de marzo, debido a que anteriormente siguiendo la misma dinámica de actividades en relación al bloque de contenidos *juegos y habilidades deportivas*, hemos ido adquiriendo todos aquellos objetivos y estándares de aprendizajes relacionados con dicho bloque, por lo que es importante que, al llegar a esta unidad, varios de los objetivos y contenidos estén más que abordados. Esta UD se suele emplear a finales de etapa, debido a que esta UD constituye deportes que por lo general resultan novedosos a la gran mayoría de los alumnos, los alumnos requerirán de un periodo de formación más amplio, partiendo de una serie de requisitos adquiridos en las sesiones anteriores de las UD.

La unidad didáctica de deportes alternativos en función de los objetivos y contenidos que el alumnado debe adquirir según las características del grupo, estará formada por 6 sesiones.

Estructura de funcionamiento. Propuestas de enseñanza y aprendizaje

<p>Momento de Encuentro Disposición Implicación</p>	<p>Antes comenzar con las UD correspondiente, esperaremos a que todo el alumnado coja su neceser de aseo personal y espere en una fila ordenada en su clase correspondiente. Una vez realizada dicha fila, cada alumno dejara su neceser de forma organizada en el lavabo, así nos aseguramos de que todos dispongan del material de higiene personal para que después de cada clase de educación física lo utilicen de forma adecuada. Después iniciaremos un recordatorio sobre los contenidos que estamos desarrollando en clase, que unidad estamos dando y que aprendizajes hemos desarrollado.</p> <p>Por último y antes de iniciar con la construcción de aprendizaje, se realizará un ejercicio de calentamiento genérico, pasando por todas las articulaciones y extremidades del cuerpo. Además, los alumnos cada día comandaran de uno en uno este ejercicio. Siempre se realizará un ejercicio de calentamiento posterior a los estiramientos.</p>
--	--

<p>Momento de Construcción del Aprendizaje</p>	<p>El momento de construcción del aprendizaje se inicia desde un enfoque constructivista, para brindar al alumnado de las herramientas necesarias para que forme su propio conocimiento y todo ello orientado hacia una aplicación lúdica de juego, con una metodología activa, directa y participativa, que ponga a prueba todas aquellas habilidades motrices del alumno, con la intención de desarrollar un conjunto de actividades significativas de aprendizaje y progresión.</p> <p>Las actividades a desarrollar dentro de cada sesión, irán de forma ascendente de dificultad, como el aprendizaje del alumnado. Por ello para esta UD se realizarán 6 sesiones, 2 para cada uno de los deportes, con un total de 3 deportes (rugby, hockey, indiacas). Al ser deportes alternativos, no podemos centrarnos demasiado en cada deporte, por lo que cada sesión deberá de ser lo más eficiente y contundente posible, abarcando los puntos y habilidades más características de estos deportes, con sus distintas reglas y las principales características de cada uno.</p> <p>Dos sesiones por cada deporte no quieren decir que sean pocas, sobre todo si se hacen de la manera adecuada, buscando un aprendizaje significativo y directo por cada actividad, partiendo de los objetivos, contenidos y estándares de cada sesión.</p> <p>Como siempre y como suele hacerse, en cada actividad se desarrollará cierta progresión, para observar el desarrollo motriz del alumnado ante ciertos estímulos, materiales o espacios cambiantes. Estas actividades brindan al alumnado la posibilidad de conocer los distintos materiales (balón de rugby, el bastón de hockey, indiacas), con sus respectivas funcionalidades, experimentando actividades motrices distintas al resto y fuera de la monotonía.</p> <p>Una vez que la UD se está llevando a la práctica, el profesor en todo momento tiene que tomar acción a todo lo que va observando mediante un proceso de evaluación y observación, pues dicho proceso es esencial para las próximas actividades y para la formación de enseñanza aprendizaje del mismo docente.</p>
---	---

Momento de Despedida	Para la vuelta a la calma se desarrollan ejercicios de relajación de corta duración, en torno a 5 minutos. Existen varios como, la pluma, donde 1 compañero va pasándola a cada uno por la cara y extremidades. Estatuas de chocolate, donde mantienen una postura en tensión para acabar derretidas en el suelo... por ultimo recogen el neceser, se asean y suben al aula en fila.
-----------------------------	--

Previsiones para la regulación de la práctica

Previas: prever todos aquellos materiales que se desarrollen dentro de cada unidad didáctica. Observar que todos los materiales puedan desempeñar las actividades encomendadas y tener en cuenta los que faltan. También atender la previsión del tiempo a la hora de llevar a cabo la unidad, ya que esta es indispensable realizarla fuera en las pistas de fútbol por su gran amplitud. Llevar un guion de la temporalización de las actividades.

En el desarrollo: Como la unidad a desarrollar se basa en los deportes alternativos, se tendrá especial cuidado y atención en la aplicación de los distintos materiales y normativas de cada deporte, ya que presentamos dos sesiones a cada deporte, por lo tanto, es imprescindible llevar a cabo los principales objetivos, contenidos, habilidades y características de cada uno.

En ambos, tener en cuenta la atención a la diversidad, sobre todo a aquellos alumnos con asperger o autismo que no se relacionen e interactúen fácilmente con sus compañeros, ya que dentro de esta unidad abundan las actividades cooperativas. Tampoco hay que olvidarse de aquellos que sufren algún tipo de discapacidad motriz, adaptando ciertas actividades a sus limitaciones físicas. Por último, hay que insistir en el correcto uso del material, que no se vea desde la agresividad ni violencia, y, por tanto, que la competitividad no arraigue bruscamente en algunos.

Sesión 1: Indiacas

- Por parejas, darles la Indiaca y dejar que investiguen de forma autónoma el material del juego y su propio estilo deportivo (estilo libre), descubrimiento personal y observando lo que hacen los demás. En pocos minutos prácticamente se realizan todos los posibles golpes).
- Actividades principales (aproximadamente **30-35'**).
- Por parejas: golpeo con las manos, puños-mano abierta (ambas manos). Estilo dirigido (aproximadamente 10 minutos).
- Golpeo alto (inicio a su técnica aproximadamente **3'**), golpeo medio (inicio a su técnica, **3'**), golpeo bajo (inicio a su técnica **3'**).
- Por parejas: golpeo con las piernas, interior, empeine, talón, exterior (ambos pies). Estilo dirigido **10'**.

- Por parejas: otros golpes: cabeza, rodillas, caderas, hombros, codos, muslos y antebrazos. Estilo libre **5'**.
- Por parejas: juego libre. Estilo libre, intervención para corrección y sugerencias **10'**.

Sesión 2: Indiacas

Con una red a la mitad en sentido longitudinal, se colocará en mitad del campo de fútbol. (Si no se dispone de red, se podrán utilizar cintas o cuerdas elásticas para simular el borde de la red).

Nos pondremos en parejas y realizaremos los siguientes ejercicios.

- Practicaremos todos los tipos de golpes, con las manos, pies, rodillas y cabeza. Con todos los elementos del cuerpo con los que podamos dirigir la indiacas hacia nuestro compañero. **5'**.
- Lanzamientos con las distintas partes del cuerpo de forma estática. Cada uno deberá de lanzar la indiacas con la intención de que nuestro compañero no tenga la necesidad de moverse e ir a por ella. Trabajamos la precisión del golpeo. **10'**.
- Comenzaremos a realizar partidos en equipos de cuatro personas.. Cada uno podrá desarrollar una técnica de golpeo o saque. **20'**.
- Pasaremos a formar equipos de 6. Como antes el estilo es libre pero aquí juega el “hándicap” del trabajo cooperativo, por lo que se deberán de coordinar para pasar la indiacas por todos. Dejamos atrás cualquier protagonismo o sentimiento de superioridad. **20'**.

Sesión 3: Hockey

Actividad de toma de contacto con los materiales, a base de una explicación sobre su funcionalidad de cada uno de los elementos con las reglas establecidas y la finalidad del deporte. A continuación, daremos a cada alumno un bastón de hockey para que vayan teniendo un punto de partida en cuanto a la toma de contacto y utilización del material, sabiendo su funcionalidad dentro de las actividades y sobre todo como debe de usarse, ya que es imprescindible destacar los elementos de seguridad. **10'**

- Organizar la clase por parejas: solo a un miembro de cada una de las parejas le proporcionaremos un bastón y una pelota. De tal forma que se situaran de un extremo a otro en frente uno del otro. El que empiece tendrá que conducir la pelota con el bastón, hasta donde esté ubicado su compañero. El proceso se repetirá hasta un total de 4 veces por cada uno. A la 3ª vez, deberán conducir la pelota alternando con ambas caras del bastón. **10'**
- Lanzamiento y recepción: nos colocaremos por parejas y tendremos que pasarnos la pelota uno en frente del otro, cada uno con su bastón. El objetivo es lanzar y direccionar la pelota con la mayor precisión posible para recibirla con el mayor control posible, evitando el descontrol del propio bastón y mínimo rebote. **10'**

- Conducción y lanzamiento: colocaremos un circuito de agilidad sencillo y un objetivo al que lanzar la pelota (portería). 2 grupos en total tendrán que salir a sprint hasta los conos, donde harán zig-zag, alternaran en 8 y lanzarán a partir de los chinos marcados en el área de la portería. En todo momento conducirán la pelota con el bastón con la mayor adherencia de este a la pelota y alternando con ambas caras del bastón. El disparo tendrá que ser lo suficientemente potente y preciso como para introducirse en la portería. **20'**.

Sesión 4: Hockey

- “El ladrón”: cada jugador se halla con un stick de hockey en el interior de un aro, formando un círculo con el resto de jugadores. En el centro del círculo hay un guardia que vela por el tesoro (pelota), situada en el suelo a su lado. Un jugador se acerca al objetivo e intenta llevarse el tesoro. El guardia no puede desplazarse hasta que el objetivo no haya sido movido, intentará que el ladrón no salga del círculo con el tesoro. Si el ladrón es detenido pasa a ser guardián y el guardián jugador. **20'**
- “Vaciar el campo”: se divide la clase en dos equipos iguales separados por una línea. Al inicio del juego se pasan todas las pelotas a un lado de la línea. Se trata de conservar en cada lado, el mínimo número de pelotas, lanzando las que vienen hacia nuestro con el bastón de hockey, hacia el lado rival. Cada minuto se parará el juego y se hará el recuento. El que gana inicia el juego.
- ¿Cómo nos colocamos para hacer un lanzamiento con el stick?
- ¿Cómo variarían estas acciones si se realizan en desplazamiento?
- Quién lanza más lejos: Marcar una línea en el suelo con tiza. Todos los alumnos se disponen detrás de la línea con el stick en la mano y la pelota en el suelo. A la señal y por grupos hay que lanzar la pelota con el stick lo más lejos posible. Cuando todos hayan lanzado, ir a buscar las pelotas y repetir la acción desde el otro lado de la pista.
- “¿Existe alguna otra colocación de las manos en la conducción y en el lanzamiento y empuje?”.
- Por último realizaremos un partido final, en el que los grupos serán mixtos. Practicaremos todos los contenidos disputados llevados a la práctica. **25'**.

Sesión 5: Rugby

Material y reglas: explicaremos los distintos materiales que implementa este deporte como es el rugby, y las distintas reglas que lo rigen.

- Actividad de toma de contacto con los materiales. Les proporcionaremos un balón por parejas para que se vayan adaptando al material y la forma tan característica del balón, así como a la comprensión de los distintos mecanismos de velocidad, recepción y pase. **10'**

- Lanzamiento y recepción: Actividad de parejas. Un balón por cada pareja, uno lanza y otro recoge. Comenzaremos a realizar los pases desde atrás como rige el rugby, las intercepciones, el agarre y la postura. **10'**
- Carrera con el balón. Como se debe correr con el balón, que postura de velocidad hay que adaptar protegiendo el balón, como realizar diferentes velocidades progresivas (circuito de conos). **10'**
- Elementos de seguridad que debemos desarrollar y adaptar a la hora de desempeñar el deporte, ya que el rugby de por si es un deporte agresivo, y nosotros abordamos la agresividad dentro de esta unidad, por ello hay que saber diferenciar entre agresividad y competitividad. En cuanto a la seguridad seremos muy perseverantes y atentos de proporcionarles las técnicas y materiales necesarios a cada alumno, para evitar daños o lesiones (colocaciones, paradas al compañero, agarre al compañero, tipos de velocidades para las distintas situaciones de juego...) **10'** Actividad de velocidad y pase. Entre dos, uno corre con el balón hasta el primer cono señalado en el área del circuito, donde se detendrá para pasar el balón a su compañero hacia atrás, para que este corra hacia el siguiente cono. Realizando la misma dinámica de ejercicio hasta el final del circuito. **12'**.

Sesión 6: Rugby

La última sesión de deportes alternativos, y por lo tanto del rugby.

Realizaremos un circuito multifuncional donde se lleve a cabo distintas actividades distribuidas por el espacio. Dividiremos a la clase en 4 grupos, y cada grupo comenzara en una actividad, A, B, C, D a 5 minutos en cada una para después rotar. **20'**

-Circuito de obstáculos y agilidad.

-Actividad de pases alternando atrás adelante.

-Circuito de velocidad en carrea con balón.

-Circuito de agarres y bloqueos al compañero en carrera y recibiendo en estático.

Partido final: para poner a prueba todo aquello que hemos aprendido. Peto amarillo vs peto rojo.

Diversidad de grupo y colaboración mutua para desarrollar una buena táctica de grupo para anotar en el área rival. (tener en cuenta los objetivos de desarrollo) **25'**

Evaluación

El proceso de evaluación se regirá mediante una observación continua y directa del docente en cada una de las actividades deportivas, observando que conocimientos y habilidades desarrollan los alumnos en cada una. Luego mediante un cuaderno de campo que cada alumno dispondrá de forma personal, anotarán todo aquello que han aprendido y que habilidades han desarrollado en

cada una de las sesiones de la UD, de esta manera podremos observar la evolución de cada alumno.

Por último mediante una rúbrica evaluativa, recogeremos los conocimientos de desarrollo de los alumnos en la UD, en la cual señalaremos en las distintas casillas con una <x> si lo han conseguido, y dejándolo en blanco si no. Otra alternativa de evaluación muy recomendable y eficaz, es la utilización de un circuito multifuncional. Pues en este se disponen en diversas actividades distribuidas a lo largo de un espacio y relacionadas con el tema deportivo en sí, cuyo nivel de dificultad no varía.

¿Que he aprendido?

SOBRE LOS DIFERENTES NÚCLEOS DE SIGNIFICADO QUE SE DAN CITA EN EL PROCESO DE E/A...

Cuando más se aprende, es cuando la unidad didáctica se lleva a la práctica, pues en esta observas muchos detractores que en tu cabeza a la hora del diseño de la UD no habías contemplado. De esta manera se desarrolla un continuo proceso de enseñanza y aprendizaje, ya que los errores que observas en la práctica dentro del aula, ayudan a planificar mejor y desarrollar una visión más lejana y cautelosa para las próximas.

5. CONCLUSIÓN

Finalizamos este TFG concluyendo que se ha trabajado la programación como una herramienta de progresión y avance del maestro en su función educativa, y con la cual, este se va consolidando.

Como hemos visto, programar es una tarea compleja en la que se ha de tener en cuenta muchos aspectos interrelacionados, lo cual conlleva un largo periodo de tiempo, análisis y reflexión sobre los elementos del curriculum para las actividades de desarrollo de la asignatura. Hay que recordar que en el desarrollo de la programación no se trata solo de la cuestión de la enseñanza, sino que a este proceso hay que añadir el aprendizaje, por lo que debemos saber que la programación no se entiende como elaborar un conjunto de unidades arbitrarias, imprevisibles y sistemáticas carentes de significado, sino que cada una de ellas debe atender a un significado concreto y coherente de aprendizaje y desarrollo, ligado, eso sí, a los elementos del currículo.

Sabemos que la programación está formada por un conjunto de UD, cada una de las cuales tiene que estar relacionada con los bloques de contenidos del currículo, así como con sus elementos característicos. Este conjunto de UD ha sido abordado dentro del contexto general de la asignatura de educación física, tomando como modelo un centro educativo de CyL que nos permitió realizar una toma de contacto real y práctica.

Cada UD es un trabajo esencial sobre los conocimientos motrices que el alumno debe perseguir en un tema de desarrollo concreto relacionado con la educación física. La buena elaboración de las UD configura una programación adecuada que desarrolle el aprendizaje y conocimientos motrices relacionados con cada bloque de contenido, de forma que, a lo largo del curso, las UD se aplican a los 6 bloques de contenidos y los objetivos específicos.

No podemos olvidar que los docentes, además de enseñar para que los alumnos aprendan, también aprendemos de ellos y de los mecanismos que nosotros mismos desarrollamos para su aprendizaje. La constancia y la propia práctica de programar nos facilitará progresivamente el ajustarnos a la realidad de aquello que hemos preparado.

En suma, el profesional de la actividad física y el deporte no solo tiene que *saber* programar sino *llevarlo a cabo* y, con ello, anticiparse a cualquier dificultad que pueda surgir durante el camino.

6. BIBLIOGRAFÍA

LEYES Y DOCUMENTOS OFICIALES

- BOCyL, nº 142, de lunes 25 de julio 2016,16 de la Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre
- Guía Docente del Trabajo de Fin de Grado en Educación Primaria de la Universidad de Valladolid. http://educacionpalencia.es/wp-content/uploads/2016/02/Gu%C3%ADa-TFG-educacion-2014-15_OK.pdf.
- Guía sobre protección de datos en la evaluación online» de la UVA, en
- Guía-protección-de-datos-evaluación-online-14.05.2020.pdf (uva.es)
- Competencias. Grado en Educación Primaria. «Competencias. Grado en Educación Primaria» del documento Guía para el Diseño y Tramitación de los Títulos de Grado y Máster de la UVA.
- Educación 2.0. Tu revista de Educación. <https://educacion2.com/una-unidad-didactica-paso-paso/>.
- Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. Disposición 16673 del BOE núm. 294 de 2018.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

AUTORES

- Antúnez, Del Carmen, Imbernón, Parcerisa y Zabala. (1992). *Del proyecto educativo a la programación de aula*. Barcelona: Grao.
- Cano Vela, Á.G. (2006). Programación didáctica y de aula: de la teoría a la práctica docente. Cuenca: Universidad de Castilla-La Mancha.
- Coll, C. (1992). *Psicología y currículum*. Barcelona: Ed. Laia.
- Contreras (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona: Inde.
- Del Valle, S. y García, M.J. (2007). *Cómo programar en Educación Física paso a paso*. Barcelona: Inde.
- Delgado Noguera, M.A. (1991). *Los estilos de enseñanza en Educación Física*. Universidad de Granada.
- Díaz Barriga, F. y Rojas, G. (2005). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. México: Mc Graw Hill. 2ª. Edición.
- Diaz Lucea, J. (1994). *El currículum de la E.F. en la reforma*. Zaragoza: Inde.

- Gimeno Sacristán, J. (1981). *La enseñanza: su teoría y su práctica*. Madrid: Akal.
- Gimeno Sacristán, J. y Pérez Gómez, A. (1985). *La enseñanza: su teoría y su práctica*. Madrid: Akal.
- González Arévalo, C. (2005). El proceso de programación en la enseñanza de la actividad física y el deporte. Barcelona. <file:///C:/Users/MARIA%20SANZ/Downloads/300956-Texto%20del%20art%C3%ADculo-421767-1-10-20151119.pdf>.
- Hernández Nieto, B. (2009). Los métodos de enseñanza en la Educación Física.
- Mena, B. (1997). *Didáctica y currículum escolar*. Salamanca: Anthena.
- Ruiz Montero, P.J., Molina González-Viana, N.B. (2009). Los contenidos de la Educación Física en el sistema educativo y su evolución histórica en España hasta nuestros días. <https://www.efdeportes.com/efd129/los-contenidos-de-la-educacion-fisica-en-el-sistema-educativo.htm>
- Zamorano García, D. (2012). Una propuesta para la estructura de la programación didáctica de Educación Física en educación primaria desde el enfoque de las competencias básicas. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, Buenos Aires, N° 165. <http://www.efdeportes.com/efd165/estructura-de-la-programacion-de-educacion-fisica.htm>

WEBGRAFÍA

- <http://www.efdeportes.com/efd165/estructura-de-la-programacion-de-educacion-fisica.htm>
- <https://educacion2.com/una-unidad-didactica-paso-paso/>
- <https://www.efdeportes.com/efd129/los-contenidos-de-la-educacion-fisica-en-el-sistema-educativo.htm>
- [https://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.htm#:~:text=Delgado%20\(1991\)%20la%20define%20como,un%20todo%2C%20de%20forma%20completa..](https://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.htm#:~:text=Delgado%20(1991)%20la%20define%20como,un%20todo%2C%20de%20forma%20completa..)
- <https://www.youtube.com/watch?v=ilGkgXjFvEc>.