



Facultad de Educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**Programación Didáctica General de 1º a 6º de Primaria en el área de Educación
Física**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR/A: Abel Gutiérrez García

TUTORA: SHEILA SÁEZ BARRIOS

PALENCIA, 2024



Trabajo Fin de Grado en Educación Primaria

Índice

RESUMEN.....	4
INTRODUCCIÓN.....	5
Justificación.....	6
Objetivo.....	9
Fundamentación teórica	10
Metodologías activas.....	11
Competencias	16
METODOLOGÍA.....	17
PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA	22
Programación General de Educación Física curso 2023-2024.....	23
Situación didáctica de aprendizaje de ejemplo atletismo desde 1º a 6º.	29
CONCLUSIONES.....	102
BIBLIOGRAFÍA	105
REFERENCIAS	106
ANEXOS	107
Relaciones Criteriales de los cursos extraídas de la Propuesta del área de Educación Física del C.E.I.P Tello Téllez de Meneses.....	107
Relaciones criterios EF. 1º curso.....	107
Relaciones criterios E.F 2º curso.....	114
Relaciones criterios E.F 3º curso.....	119
Relaciones criterios E.F 4º curso.....	125
Relaciones criterios E.F 5º curso.....	130
Relaciones criterios E.F 6º curso.....	136

RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado se ha desarrollado para poder dar respuesta a la pregunta de cómo se debe de realizar una buena programación docente en el área de la Educación Física abarcando los cursos de 1º a 6º de Educación Primaria siguiendo una progresión con aumento de dificultad a medida que los alumnos promocionan.

Para su realización será necesario tener en cuenta la ley actual de Educación y como se tienen que desarrollar las situaciones de aprendizaje en base a los contenidos a trabajar.

Un nuevo docente puede inspirarse en esta propuesta de trabajo para desarrollar la suya propia, adaptándose a las características del centro, del alumnado y sus motivaciones para dar respuesta a todas las necesidades educativas.

Palabras clave: Educación Física, Primaria, Programación, Situación de aprendizaje.

ABSTRACT

The following Final Degree Project has been developed in order to respond to how good teaching programming should be carried out in the area of Physical Education, covering the courses from 1st to 6th of Primary Education following a progression with increasing difficulty as required. that students promote.

To carry it out, it will be necessary to take into account the current Education law and how learning situations must be developed based on the contents to be worked on.

A new teacher can be inspired by this work proposal to develop their own, adapting to the characteristics of the center, the students and their motivations to respond to all educational needs.

Key words: Education, Physics, Primary, Programming, Learning situation.

INTRODUCCIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado consistirá en dar respuesta a las necesidades educativas del alumnado en el área de Educación Física. Para ello a lo largo de todo el trabajo se desarrollarán un total de 14 unidades didácticas.

Se realizarán durante todo el curso escolar desde 1º de Primaria hasta 6º de Primaria, teniendo en cuenta la progresión necesaria y adaptando cada sesión a las capacidades del alumnado teniendo cada curso unos objetivos distintos.

La progresión se desarrollará de acuerdo con el Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, donde están incluidos todos los contenidos del área de Educación Física que tienen que trabajar todos los alumnos de un centro escolar para superar cada etapa y poder promocionar al siguiente curso.

Para conseguir que este trabajo se asemeje a una situación real lo más posible, al encontrarme realizando el Prácticum II en el Colegio Público Tello Téllez de Meneses y acceder a los espacios y materiales del centro, desarrollaré la programación según el número de alumnos, el cómo son las clases en capacidades cognitivas y motrices al mismo tiempo que tendré en cuenta los criterios de evaluación del departamento de Educación Física.

El Colegio Público de Educación Infantil y Primaria Tello Téllez se encuentra ubicado en el barrio de San Antonio de la ciudad de Palencia, del que procede la mayoría de su población escolar; si bien, un 35% de la misma proviene de otros barrios y de localidades limítrofes a la capital palentina según las estadísticas realizadas por el colegio en el momento de la matriculación del alumnado. El barrio San Antonio, denominado tradicionalmente *La Carcavilla*, está ubicado al noroeste de la capital palentina y en las últimas décadas se ha convertido en un barrio residencial, habitado, mayoritariamente, por familias con un nivel socioeconómico y cultural medio; aunque existen núcleos en situación precaria.

El centro cuenta con un gran espacio para desarrollar las diferentes actividades a trabajar tanto en el área de Educación Física, como en otras áreas. Tiene muchas facilidades y zonas abiertas al aire libre, así como cerradas, para el resguardo si es necesario. Es uno de los colegios públicos de educación infantil y primaria más grandes de la provincia de Palencia. El centro cuenta con 8 unidades de Educación Infantil y las 14 unidades de Educación Primaria que constan en el centro educativo se concentran en un solo edificio. El colegio acoge en sus 20 unidades, en el presente curso 2023/2024, a 431 alumnos de los cuales 49 están incluidos en listas Atención Temprana a la Discapacidad Infantil. Cerca del 3% de este alumnado proviene de familias de etnia gitana y 3 alumnos que deberían recibir educación compensatoria según la información proporcionada por el propio centro.

El centro Tello Téllez de Meneses cuenta con un convenio MECD/BRITISH COUNCIL por parte de la Junta de Castilla y León que consiste en desarrollar con los niños pruebas de carácter externo en 6º de educación primaria, realizando una prueba oral impartida por profesores del centro que no estén impartiendo clase al alumno. El objetivo de esta prueba es la evaluación del proyecto, para su correcto funcionamiento. También se realizan actividades específicas de la cultura británica que se incorporan al programa del Currículo infantil y primaria, estas se reparten durante todo el curso escolar, coincidiendo muchas con festividades destacadas del año. Cada situación de aprendizaje tendrá un número variable de sesiones para poder abordar de una forma mas diversa y variada los contenidos y objetivos del aprendizaje, adaptándose mejor al tiempo y recursos del centro.

Justificación

La educación es el pilar fundamental de la sociedad porque es la responsable del desarrollo de la misma, formando individuos y moldeando las generaciones del futuro.

En un mundo tan cambiante y diverso el papel de la educación es más clave que nunca. Este Trabajo de Fin de Grado se va a centrar en la realización de una programación didáctica global que seguirá una progresión desde 1º de Educación Primaria hasta 6º de Educación Primaria logrando que los alumnos trabajen los contenidos, alcancen los

objetivos y superen la asignatura de Educación Física gracias a un trabajo continuado durante los 6 años que abarca la Educación Primaria, eso sí, teniendo en cuenta que cada alumno deberá superar los objetivos de cada curso para conseguir aprobar la asignatura.

Esta programación didáctica global está pensada para que los alumnos trabajen la mayor cantidad de contenidos posibles y que las habilidades que adquieran se perpetúen en el tiempo, teniendo en cuenta que los contenidos están relacionados y que vean la Educación Física en la etapa de Primaria como una asignatura global donde lo que se trabaje un año sirva para el próximo y todo ello esté relacionado.

La Educación Física en Primaria permite que el alumnado desarrolle las capacidades necesarias, por ejemplo, a través del respeto y la tolerancia; consiguiendo una resolución de conflictos que puedan surgir durante situaciones motrices, tanto individuales como colectivas, totalmente contrarias a la violencia logrando que los alumnos aprendan normas de convivencia y respetar a los demás.

A su vez, la Educación Física contribuye al desarrollo de hábitos de trabajo individuales y en equipo, fomentando hábitos de trabajo y disciplina, realizando ejercicios y actividades físicas teniendo más importancia el esfuerzo y el trabajo que los errores puntuales.

En Educación Física, encontramos siete bloques básicos del área, que se deberán desarrollar de manera diferente durante las situaciones de aprendizaje de forma variada y que se trabajarán durante los 6 años de Educación Primaria para que los alumnos desarrollen e interioricen estos saberes. Estos siete bloques son:

- **Vida activa y saludable.** Consiste en abordar las necesidades de la salud física, mental y social. Por ello la Educación Física en la escuela es el lugar ideal para promover la actividad física y que estos tres tipos de salud que se han nombrado se desarrollen consiguiendo una vida saludable, incorporando la perspectiva de género, rechazando comportamientos nocivos y contrarios a mejorar la salud o bienestar.

- **Organización y gestión de la actividad física.** Referido a la elección y la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores, medidas de seguridad y actuaciones de primeros auxilios relacionadas con la actividad física.
- **Resolución de problemas en situaciones motrices.** Se centra en la toma de decisiones, aprendizaje y mejora de la técnica deportiva, los procesos de creatividad motriz y el desarrollo de las capacidades condicionales. Utilización de contextos variados según la lógica interna de la acción motriz: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.
- **Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.** Consiste en dar respuesta al desarrollo de las habilidades sociales, el fomento de las relaciones inclusivas, el respeto a las reglas y el rechazo de las conductas contrarias a la convivencia.
- **Manifestaciones de la cultura motriz.** Es responder a la demanda tradicional y contemporánea, los usos comunicativos y expresivos de la corporalidad, y las actividades rítmicas y musicales, así como los aspectos relativos a la perspectiva de género dentro del deporte y a la influencia de este en la sociedad actual vinculadas particularmente con la Comunidad de Castilla y León, abarcando la cultura motriz tradicional, la expresión artístico-expresiva y el deporte como seña de identidad.
- **Interacción eficiente y sostenible con el entorno.** Combina el consumo responsable y sostenible, uso y cuidado del entorno natural y urbano, recuperación de espacios, entre otros.
- **Información, digitalización y comunicación.** Pretende conseguir una autonomía progresiva en el alumnado en el proceso de búsqueda, análisis y utilización de la información relacionando contenidos referentes a tres grandes bloques: Lectura e interpretación de textos propios del área, manejo de herramientas y recursos digitales y por último divulgación de trabajos y experiencias digitales.

Estos siete bloques se trabajarán en los cursos de Educación Primaria, para seguir una progresión y abarcar todos los bloques, viéndolos de manera conjunta y global, aumentando la dificultad a medida que los alumnos pasan de curso.

Tener una buena programación didáctica que abarque todos los bloques de contenido nos permite conseguir una buena estructuración durante toda la Primaria.

Para lograr una organización durante el proceso enseñanza-aprendizaje, es necesario garantizar que esté adecuado al currículo, personalizar el aprendizaje de los alumnos y que la acción docente esté enfocada a seguir del desarrollo del alumno.

Teniendo todo ello en cuenta, gracias a la flexibilidad que existe en la docencia en el momento de programar es posible establecer las conexiones necesarias con el objetivo de trabajar todos los contenidos que demanden los criterios de evaluación.

Las situaciones de aprendizaje logran que el alumnado se desarrolle a medida que va creciendo tanto motrizmente como persona. Además, facilitará seguir el proceso de mejora de los alumnos en la evaluación siguiendo su progreso mediante ítems que permiten medir el progreso de los estudiantes.

Objetivo

El objetivo general de este TFG consiste en realizar una propuesta didáctica de acuerdo con la Ley actual que permita a futuros docentes tener una referencia clara introduciendo los nuevos conceptos como perfil de salida, competencias específicas, descriptores de las competencias clave, Además de todos los requisitos que se deben cumplir para realizar la práctica docente centrada en el área de la Educación Física.

Para conseguir este objetivo es necesario programar situaciones de aprendizaje.

Algunos autores clásicos como Ausubel (1963), nos dice que el aprendizaje es más efectivo cuando la nueva información se conecta con conocimientos previos. Programar situaciones de aprendizaje implica crear contextos y actividades que permitan a los estudiantes establecer estas conexiones, facilitando un aprendizaje profundo y duradero.

Para Vygotsky (1978), tiene importancia el contexto social y la interacción en el aprendizaje. Programar situaciones de aprendizaje implica diseñar actividades dentro de la Zona de Desarrollo Próximo de los estudiantes (refiriéndose al papel que juegan las relaciones sociales para el desarrollo de las habilidades, proporcionando andamiajes, que les ayuden a avanzar hacia nuevos niveles de competencia con la ayuda de un mentor o compañeros.

Piaget (1952), y su teoría del desarrollo cognitivo nos vienen a decir que el aprendizaje es un proceso activo de construcción de conocimiento haciendo que los fallos de los estudiantes no se vean como un fracaso, sino como una oportunidad para poder aprender.

Programar situaciones de aprendizaje implica crear entornos donde los estudiantes puedan explorar, experimentar y descubrir por sí mismos, adaptando las actividades a su etapa de desarrollo cognitivo.

Si juntamos estas tres teorías clásicas que se aplican hoy en día en la Educación, se puede deducir que una buena programación consiste en crear instrucciones claras, precisas y adaptadas al contexto educativo de los alumnos para realizar un aprendizaje profundo y duradero en el tiempo utilizando metodologías activas que favorezcan su desarrollo.

Fundamentación teórica

De acuerdo con Espinoza y Rodríguez (2017), resulta esencial que el profesor actúe como mediador o facilitador para crear un ambiente social favorable que fomente relaciones saludables y efectivas entre directivos/alumnos, profesor/alumno, y alumno/alumno. Esta habilidad social es crucial para promover el aprendizaje autónomo y colaborativo, lo cual potencia las habilidades de los jóvenes y garantiza el desarrollo de competencias.

“La Educación Física, como ciencia pedagógica, posee los propios principios que favorecen el pensamiento de cada clase como un encuentro donde previamente se han

adecuado las estrategias respetando aspectos fisiológicos, psicológicos, metodológicos y didácticos”. (Pereira y Contreras, 2022, p.180).

La Educación Física pretende crear un ambiente lúdico y de aprendizaje, en la que se ofrezcan múltiples situaciones que permitan el desarrollo de la enseñanza en un ambiente sano. El docente debe adoptar durante el acto didáctico diferentes estilos de enseñanza para favorecer la misma, realizando combinaciones y dependiendo de la organización, de cómo se desarrolle la actividad o de la evaluación que se va a llevar a cabo.

A lo largo de todo el proyecto se realizarán distintas metodologías activas durante las clases de Educación Física adaptadas a cada situación de aprendizaje según sea más beneficioso para el alumnado.

Las estrategias metodológicas se pueden definir cómo las técnicas que se van a llevar a cabo durante la práctica educativa para garantizar la organización y la eficiencia durante la actividad educativa permitiendo planificar, ejecutar y evaluar de manera clara y precisa de acuerdo con los objetivos y criterios de evaluación previamente establecidos. Según la Unidad Didáctica Activa publicada por el Ministerio de Sanidad (2018), el aprovechamiento del tiempo de clase comienza con la planificación previa y a conciencia de las sesiones. Cuando se esté redactando las actividades, se tendrá que pensar en su puesta en práctica, para tratar de anticipar contratiempos innecesarios.

Metodologías activas

Gracias a los estudios realizados por Navarro y Samón (2017) nos dice que las metodologías de aprendizaje se deben considerar como secuencias de la combinación actos y actividades donde el alumno realiza el proceso de aprender, procesar e integrar los conocimientos que recibe por parte del docente.

El uso de varias metodologías y su combinación permitirá en los alumnos un efecto de adecuación, desarrollo competencial y de habilidades sociales, mayor autonomía y preparación para el mundo real, que ayudarán al niño a resolver problemas

en su vida personal. A continuación, se describirá la totalidad de metodologías desarrolladas durante las situaciones de aprendizaje:

Aprendizaje Basado en Retos (ABR)

Consiste en una metodología activa de Educación Física que involucra directamente al alumnado que consiste en que los alumnos busquen una solución a un reto. El alumno deberá de ser crítico, reflexivo, cívico y creativo para resolver las distintas pruebas que se le plantean para poder resolver un reto principal. Se trata de un marco de aprendizaje cuyo centro es el alumno, quien emula las experiencias de un lugar de trabajo real. Este método aprovecha ese interés del individuo por darle un significado práctico a la educación mientras desarrolla competencias claves como es el trabajo colaborativo y multidisciplinario, la toma de decisiones, la comunicación avanzada, la ética y el liderazgo (Malmqvist et al., 2015).

Las fases de la metodología basada en retos son:

1. Decisión sobre el tema común.
2. Brainstorming o lluvia de ideas.
3. Desarrollo del reto.
4. Comprobación de las soluciones propuestas.
5. Presentación del trabajo realizado al resto de compañeros.
6. Evaluación.

Reproducción de un patrón

Aunque se mantenga como referencia la práctica global de metodologías activas, en la mayoría de las ocasiones, se utilizarán estrategias analíticas. Por ello, los estilos de enseñanza que se empleará serán el mando directo y la asignación de tareas, que favorecen la individualización.

Estos estilos de enseñanza serán empleados en situaciones como la adquisición de la técnica, ahorrar tiempo, por seguridad o en ciertos momentos en los que el aprendizaje por descubrimiento no surja efecto. Los contenidos en los que se requiere el aprendizaje por reproducción serán las rutinas, el calentamiento o contenidos relacionados con la higiene y salud, en la prevención de accidentes, el reglamento de juego en el caso de los juegos deportivos o ciertas habilidades y destrezas.

Aprendizaje Basado en Problemas (ABP)

Esta metodología consiste en encontrar una necesidad de aprendizaje, presentar un problema inicial y conseguir que los alumnos busquen la información necesaria para buscar una solución al problema. En esta metodología los alumnos deberán trabajar en pequeños grupos y colaborar entre ellos para buscar la solución. Con esto se pretende que los alumnos reflexionen y sean capaces de organizarse entre ellos.

Gamificación Educativa (GE)

Consiste en introducir elementos y estructuras del propio juego con la intención de motivar al alumnado e involucrarlo en el desarrollo de la sesión favoreciendo la participación. Utilizar esta metodología implica utilizar el juego en situaciones no lúdicas, es decir, utilizar la mecánica del juego, sus dinámicas y componentes diseñados para abordar los objetivos de aprendizaje provocando desafíos adecuados al nivel del alumno.

Clase invertida o Flipped Classroom (FC)

Este enfoque pedagógico consiste en realizar un aprendizaje semipresencial: la clase se invierte y los alumnos dirigen la sesión sobre sus compañeros. Los maestros son un apoyo a los estudiantes que se encargan de dirigir las actividades.

Gracias a este modelo, los alumnos tienen acceso al contenido del aprendizaje antes de estar en clase. Esta metodología permite y transferir parte del proceso de enseñanza y aprendizaje fuera del aula.

En la clase presencial, las sesiones serán más activas, donde se promoverán los debates en grupo, la resolución de problemas y de conseguir un aprendizaje más personalizado y adaptado al ritmo de la clase. Es habitual que la competencia digital

aparezca con más frecuencia al utilizar esta metodología, ya que los alumnos usan las tecnologías para explorar y profundizar en los conceptos.

Aprendizaje Cooperativo (AC)

Es una metodología educativa que promueve el trabajo en equipo y la colaboración en lugar de la competitividad. Los estudiantes trabajan en pequeños grupos para lograr un aprendizaje común. Este enfoque se basa en la idea de que el aprendizaje es un proceso social, donde los estudiantes cooperan para lograr adquirir el aprendizaje, pudiendo beneficiarse al interactuar entre los compañeros participando en actividades que colaboren entre los grupos.

Se fomenta la responsabilidad, el trabajo (tanto individual como colectivo) y la interacción entre los pequeños grupos para poder facilitar el aprendizaje. Una buena manera de favorecer este tipo de trabajo es la creación de rincones de trabajo, siendo estos espacios concretos y ubicados en un entorno donde los alumnos puedan trabajar.

Mando directo (MD)

Este enfoque asume que el maestro es el papel central donde se produce la enseñanza y aprendizaje. El maestro transmite sus conocimientos y dirigirá a los alumnos, dando instrucciones de una manera jerárquica, siendo el alumno pasivo y obedeciendo al docente. Esta metodología se utilizará para que los alumnos conozcan y entiendan que es lo que tienen que hacer en cada momento, teniendo un alto nivel de organización y ofrece rapidez a la hora explicar.

Estas orientaciones metodológicas irán centradas en el foco de interés del alumnado, para que construyan su aprendizaje y sea duradero al mismo tiempo que fomentando la inclusión educativa.

Las metodologías también consideran el centro donde se desarrolla la acción de la Educación Física y del alumnado que tenga, ya que cada uno tiene un proceso de aprendizaje.

Algunas metodologías pueden funcionar mejor que otras con los distintos grupos de alumnos, por lo que siempre pensando en que el alumnado tenga un papel activo,

participativo y reflexivo, se podrá variar de unas a otras, siempre con el objetivo de que se construya el aprendizaje.

Las metodologías activas ayudan a que la materia tenga situaciones de aprendizaje variadas, adecuadas a las necesidades de los alumnos atendiendo a sus intereses teniendo en cuenta su ritmo de aprendizaje.

En Educación Física los alumnos deben familiarizarse en toda la Educación Primaria con técnicas variadas de enseñanza como las descritas anteriormente, haciendo a los alumnos más polivalentes, activos y autónomos al aprender para adquirir las competencias clave recogidas en el perfil de salida de la enseñanza básica.

Tener buenas metodologías es crucial por las siguientes razones:

- Eficiencia y efectividad: permitiendo organizar el trabajo optimizando al máximo recursos y esfuerzo.
- Coherencia: Aplicar la metodología correcta asegura el éxito en el aprendizaje.
- Documentación: tener definidas y bien aplicadas las metodologías permitirá al docente tener su propia ayuda para saber cómo actuar.
- Mejora constante: Permite ir mejorando la capacidad de enseñanza, ayudando al docente a tener más calidad educativa, implementando cambios y mejoras para lograr un buen aprendizaje.
- Evaluación: El análisis de cómo se aplican estas metodologías logra una mejora en la enseñanza para el maestro y un mayor aprendizaje para el alumnado.
- Crear un entorno educativo sano: Aprendizaje activo, afectivo, inclusivo y socializador para el alumnado hace que su desarrollo académico-competencial logre ser adquirido con una mayor facilidad.

Crear un ambiente de grupo-clase logrará que, a la hora de aplicar diferentes metodologías o situaciones, los alumnos se agrupen de manera diferente, logrando una mejor comunicación, relajación y disfrute durante las situaciones comunicativas.

Competencias

Estas metodologías contribuyen al desarrollo de las competencias clave en el área de Educación Física que forman el perfil de salida:

Competencia en comunicación Lingüística

Debido a la cantidad de comunicación que se produce durante las sesiones o a la expresión de sentimientos y emociones mediante la actuación corporal, que se pueden recoger de manera verbal o escrita, teniendo los alumnos que manifestar y utilizar vocabulario específico de la materia. También se destaca la resolución de conflictos, vinculados a la interacción social o situaciones motrices.

Competencia plurilingüe

Se procura el respeto y conocimiento de la diversidad de cultura del alumnado durante las situaciones prácticas vinculadas a la motricidad.

Competencia matemática, competencia en ciencia, tecnología e ingeniería

Se procura que el alumnado desarrolle métodos y estrategias variadas para poder resolver los problemas motores, vinculados a los principios de la salud y actividad física permitiendo realizar prácticas aptas para cuidar el medio ambiente y que les rodea.

Competencia digital

Usando recursos digitales, plataformas y herramientas virtuales que les permitan buscar información en internet, considerando siempre un espíritu crítico al utilizar estos recursos y fomentar su buen uso.

Competencia personal, social y de aprender a aprender.

A partir de las situaciones de aprendizaje planteadas, el alumnado deberá desarrollar situaciones motrices que planteen momentos de conflicto teniendo el alumnado que ser consciente de sus emociones, comportamientos y aprender progresivamente a gestionarlos respetando a los demás, ya sea trabajando en equipo o de forma individual. De esta manera, los alumnos desarrollarán los contenidos de la materia logrando una mejora social, motora y un estilo de vida saludable.

Competencia ciudadana

La realización de actividades tanto individuales como colectivas conllevan resolver conflictos de forma pacífica y valorar el respeto por la democracia, creando un entorno seguro de tolerancia, cuidado con el medio, el deporte y las perspectivas de género que contribuirán al desarrollo del alumnado.

Competencia emprendedora

El alumnado desarrollará respuestas para las situaciones motrices planteadas, creando ideas, replanteándolas y planificando soluciones. Esto se desarrollará tanto individual como colectivamente, ayudando a la democratización, adaptación e imaginación para dar respuesta a los problemas planteados.

Competencia en conciencia y expresiones culturales

El desarrollo de la cultura motriz es vital, logrando que el alumnado reconozca aspectos del patrimonio cultural y artístico, estatal, vinculadas a la comunidad autónoma perteneciente, experimentando y elaborando propuestas o respuestas artísticas.

En referencia a la evaluación del alumnado dentro del área de Educación Física, tal y como expone el Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León., se necesita elaborar unos indicadores de logro a cada criterio de evaluación. Para ello esta propuesta didáctica se adaptará a la Propuesta curricular de Educación Física realizada por los profesores del departamento de Educación Física del C.E.I.P. Tello Téllez de Meneses elaborada por Leopoldo Escudero (que ha sido mi tutor de prácticas en el centro) y Jorge Santos durante el curso escolar 2023-2024.

METODOLOGÍA

La elaboración de este Trabajo de Fin de Grado se basa en la creación de una programación didáctica general con una curva de nivel durante los cursos de Educación Primaria. Para desarrollar esta programación, se necesitará realizar la creación de situaciones de aprendizaje recogida en la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE,

2020). y más concretamente dentro del DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

Una situación de aprendizaje se puede definir según Gonzales et al., (2011) como Actividades de enseñanza creadas por el docente con el fin de fomentar en el alumno la adquisición independiente y consciente de habilidades generales y específicas, que regulen un desempeño profesional eficaz y ético en un entorno participativo y de diálogo.

Una situación de aprendizaje para Feo y Siso (2018, p. 196) “es aquella que ocurre durante la acción educativa y procura escenarios que pueden aprovecharse para generar conocimientos, desarrollar competencias, habilidades, destrezas, actitudes y valores”.

Otra definición que ofrecen Moya y Luengo (2021, p.131) es la de “una situación de aprendizaje es mucho más que una lección o un conjunto de actividades... y con el resto del profesorado adquiera un valor educativo”.

Estas definiciones vienen a decir que las situaciones de aprendizaje son enfoques didácticos donde el estudiante es el protagonista, participa activamente en las propuestas planteadas teniendo una gran motivación y propone soluciones a los problemas planteados.

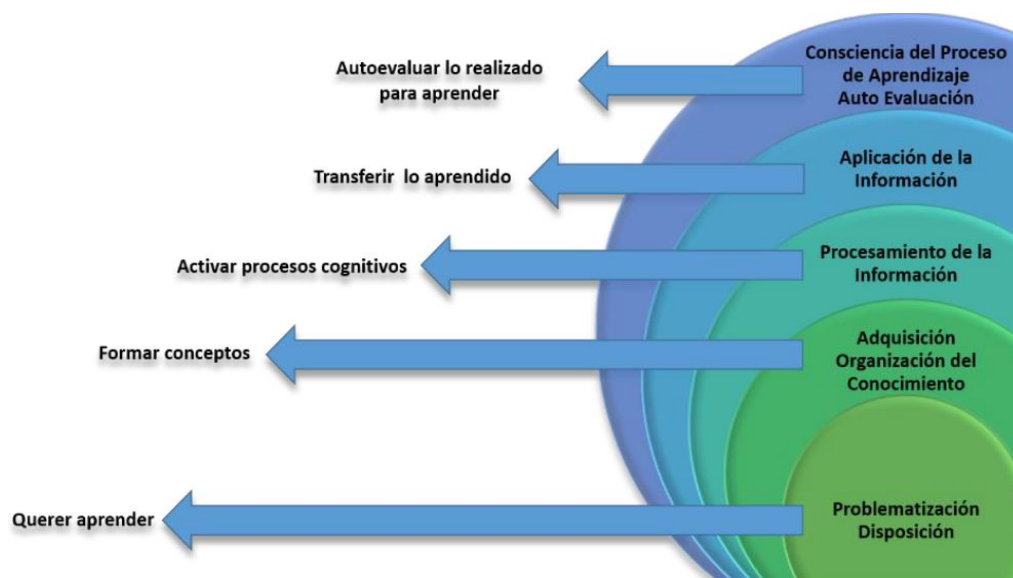
Feo (2018), plantea que hay cinco dimensiones a considerar a la hora de diseñar una situación de aprendizaje (ver Figura 1):

- **Problematización-Disposición.** Sería el comienzo del aprendizaje, creando un interés, curiosidad inicial, queriendo incidir en la motivación del estudiante
- **Adquisición - Organización del Conocimiento.** Se quieren establecer mecanismos por los cuales se entrelacen los conocimientos previos y lo que se pretende enseñar nuevo.

- **Procesamiento de la Información.** Aprender consta de manejar la información poniendo en práctica procesos mentales como analizar, comparar, clasificar... con el fin de potenciar un pensamiento crítico en el alumnado.
- **Aplicación de la Información.** Consiste en lograr aplicar el conocimiento adquirido, dando respuesta a situaciones o problemas que el profesorado platee. Las metodologías activas basadas en resolución de problemas promueven este desarrollo.
- **Consciencia del Proceso de Aprendizaje-Auto Evaluación.** Esto ayuda al alumnado a ser consciente de su aprendizaje y evolución, pudiendo lograr una mejora al darse cuenta de su error, logrando un aprendizaje autorregulado que permite aprender incluso fuera de etapas educativas.

Figura 1:

Dimensiones de una situación de aprendizaje.



Fuente: Diseño de Situaciones de Aprendizaje centradas en el Aprendizaje Estratégico, (Feo, 2018).

Estas fases que nos describe Feo están muy unidas con la motivación del alumnado y su propensión a realizar las actividades propuestas.

La motivación son estímulos que mueven a personas a realizar ciertas acciones e insistir para poder terminarlas. Existen dos tipos de motivaciones.

- Motivación intrínseca: viene dada cuando un individuo realiza una actividad por realizarla sin necesidad de obtener nada a cambio. Esto podría ser el ejemplo de una afición personal.
- Motivación extrínseca: se evidencia cuando la acción en sí no te atrae, la realizar y a cambio se va a recibir un incentivo (económico, material, social o en el caso de Educación Primaria, las notas).

Estos dos tipos de motivación pueden darse por separado o combinados y al combinarse, se puede llegar a producir un máximo de motivación en el alumnado.

Para Maslow (1954, p.8-9) “la motivación es constante, inacabable, fluctuante y compleja, y casi es una característica universal de prácticamente cualquier situación del organismo”.

Maslow(1954) realizó una serie de necesidades para el individuo que llamó «pirámide de necesidades» (ver Figura 2) en la que, según esta teoría la satisfacción de las necesidades donde se encuentra un sujeto lo lleva a un determinado nivel, aunque al haber zonas de coincidencia no se da un grado de satisfacción total.

Figura 2:

Pirámide de Satisfacción



Fuente: Código Social Media, (Quiñones, 2023)

En esta Pirámide se pueden observar:

- Necesidades básicas: Primer nivel, se encuentran el hambre, la sed, vestirse...
- Seguridades: Necesidad de sentirse a salvo, protección, orden...
- Necesidades sociales: Pertenencia a grupo, tener contactos sociales, amistades...
- Necesidad de estima: Tener prestigio, fama, estatus social, respeto...
- Autorrealización: surgen tener aspiraciones y valores personales, alcanzar metas...

En los colegios hay mucha variedad de alumnos, procedentes de una gran diversidad cultural por lo que tener motivados a los alumnos es necesario para poder adaptarse a sus realidades y motivarlos en función de sus necesidades. Los estudiantes aprenden a una mayor velocidad cuanto más motivados estén, por lo que realizan situaciones de aprendizaje cortas durante varios años aumentando el nivel de exigencia repetidamente, hará que, a medida que crezcan, tengan una base, las capacidades aprendidas no se olviden y las situaciones sean más efectivas y motivadoras al realizarse al tener conocimientos previos de su funcionamiento, combinado con una evaluación frecuente y retroalimentación continua. Los alumnos pueden mejorar el rendimiento y la comprensión.

Este hecho de juntar la motivación con las situaciones de aprendizaje requiere una comprensión profunda de cómo aprenden los estudiantes, su entorno y una planificación cuidadosa para crear experiencias educativas al mismo tiempo que motivadoras para potenciar el desarrollo del aprendizaje y lograr que estas enseñanzas perduren en el tiempo.

PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

La Propuesta didáctica tiene como base un calendario general anual del curso donde se puede seguir el desarrollo del año escolar estando descritas las situaciones de aprendizaje que se van a llevar a cabo, con su respectiva temporalización y el bloque de contenidos al que pertenece cada situación de aprendizaje.

A continuación de la programación anual, se describirá una situación de aprendizaje desde 1º a 6º curso a modo de ejemplo donde estará detallado el nombre, curso, fechas de realización y bloque de contenidos para garantizar que todas las competencias se desarrollan, con un orden, y comprobar que todas las situaciones están dentro del marco legal dictado por el currículo de primaria recogidas en el Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

Después de las sesiones que se realizarán con cada curso, estarán descritos los contenidos, las competencias y los descriptores operativos pertenecientes a ese nivel.

El mapa de relaciones competenciales-criteriales se incluirá en los anexos, tanto la general recogida en la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE, 2020). Como la específica del área de Educación Física realizado curso por curso desde 1º a 6º por el departamento de Educación Física del centro Tello Téllez de Meneses para el curso 2023-2024.

Programación General de Educación Física curso 2023-2024.

Situaciones de aprendizaje Educación Física curso 2023-2024							
N.º	1.º	2.º	3.º	4.º	5.º	6.º	Fechas
1	Evaluación Inicial de pruebas Capacidades Físicas. Empezamos: “Reconocer, cuidar y preparar mi cuerpo”. (Bloques A y B).	Evaluación Inicial de pruebas Capacidades Físicas. Empezamos: “Reconocer, cuidar y preparar mi cuerpo”. (Bloques A y B).	Evaluación Inicial de pruebas Capacidades Físicas. Empezamos: “Reconocer, cuidar y preparar mi cuerpo”. (Bloques (A y B)).	Evaluación Inicial de pruebas Capacidades Físicas. Empezamos: “Reconocer, cuidar y preparar mi cuerpo”. (Bloques A y B).	Evaluación Inicial de pruebas Capacidades Físicas. Empezamos: “Reconocer, cuidar y preparar mi cuerpo”. (Bloques A y B).	Evaluación Inicial de pruebas Capacidades Físicas. Empezamos: “Reconocer, cuidar y preparar mi cuerpo”. (Bloques A y B).	7 sept.– 22 de Sept.

2	A moverse En el espacio y tiempo: reacciones en desplazamientos. (Bloque C).	A moverse En el espacio y tiempo: reacciones en desplazamientos. (Bloque C).	A moverse En el espacio y tiempo: reacciones en desplazamientos. (Bloque C).	A moverse En el espacio y tiempo: reacciones en desplazamientos. (Bloque C).	A moverse En el espacio y tiempo: reacciones en desplazamientos. (Bloque C).	A moverse En el espacio y tiempo: reacciones en desplazamientos. (Bloque C).	25 de sept.- 20 de oct.
3	Acción motriz: coordinación y equilibrio. (Bloque C).	Acción motriz: coordinación y equilibrio. (Bloque C).	Acción motriz: coordinación y equilibrio. (Bloque C).	Acción motriz: coordinación y equilibrio. (Bloque C).	Acción motriz: coordinación y equilibrio. (Bloque C).	Acción motriz: coordinación y equilibrio. (Bloque C).	23 oct.- 3 nov.

4	<p>Demostramos las capacidades adquiridas</p> <p>Pruebas de capacidades físicas. (Bloque C y D).</p>	<p>Demostramos las capacidades adquiridas</p> <p>Pruebas de capacidades físicas. (Bloque C y D).</p>	<p>Demostramos las capacidades adquiridas</p> <p>Pruebas de capacidades físicas. (Bloque C y D).</p>	<p>Demostramos las capacidades adquiridas</p> <p>Pruebas de capacidades físicas. (Bloque C y D).</p>	<p>Demostramos las capacidades adquiridas</p> <p>Pruebas de capacidades físicas. (Bloque C y D).</p>	<p>Demostramos las capacidades adquiridas</p> <p>Pruebas de capacidades físicas. (Bloque C y D).</p>	6 nov. - 17 nov.
5	<p>Giros y colchonetas. (Bloque C y D).</p>	<p>Giros y colchonetas. (Bloque C y D)</p>	<p>Giros y colchonetas. (Bloque C y D)</p>	<p>Giros y colchonetas. (Bloque C y D).</p>	<p>Giros y colchonetas. (Bloque C y D).</p>	<p>Giros y colchonetas. (Bloque C y D).</p>	20 nov.- 1 dic.
6	<p>Tracción y empuje.</p> <p>Reconocemos nuestra fuerza. (Bloque C y D).</p>	<p>Tracción y empuje.</p> <p>Reconocemos nuestra fuerza. (Bloque C y D).</p>	<p>Tracción y empuje.</p> <p>Reconocemos nuestra fuerza. (Bloque C y D).</p>	<p>Tracción y empuje.</p> <p>Reconocemos nuestra fuerza. (Bloque C y D).</p>	<p>Tracción y empuje.</p> <p>Reconocemos nuestra fuerza. (Bloque C y D).</p>	<p>Tracción y empuje.</p> <p>Reconocemos nuestra fuerza. (Bloque C y D).</p>	4 dic. - 22 dic.

7	Salto y juegos con cuerdas y combas. (Bloque C).	Salto y juegos con cuerdas y combas. (Bloque C).	Salto y juegos con cuerdas y combas. (Bloque C).	Salto y juegos con cuerdas y combas. (Bloque C).	Salto y juegos con cuerdas y combas. (Bloque C).	Salto y juegos con cuerdas y combas. (Bloque C).	8 ene.- 22 ene.
8	Coordinación oculo-pédica/manual. (Bloque C).	Coordinación oculo-pédica/manual. (Bloque C).	Coordinación oculo-pédica/manual. (Bloque C).	Coordinación oculo-pédica/manual. (Bloque C).	Coordinación oculo-pédica/manual. (Bloque C).	Coordinación oculo-pédica/manual. (Bloque C).	22 ene. -2 feb.
9	Usamos móviles como pelotas, picas, aros... (Bloque C).	Usamos móviles como pelotas, picas, aros... (Bloque C).	Usamos móviles como pelotas, picas, aros... (Bloque C).	Usamos móviles como pelotas, picas, aros... (Bloque C).	Usamos móviles como pelotas, picas, aros... (Bloque C).	Usamos móviles como pelotas, picas, aros... (Bloque C).	5 feb. - 16 Feb.

10	Expresión Corporal, Bailes. (Bloque D, E, F y G).	Expresión Corporal, Bailes. (Bloque D, E, F y G).	Expresión Corporal, Bailes. (Bloque D, E, F y G).	Expresión Corporal, Bailes. (Bloque D, E, F y G).	Expresión Corporal, Bailes. (Bloque D, E, F y G).	Expresión Corporal, Bailes. (Bloque D, E y F).	19 de feb. – 1 de mar.
11	Actividades Medio natural: Orientación, tirolina y escalada (Bloques C, E y F).	Actividades Medio natural: Orientación, tirolina y escalada (Bloques C, E y F).	Actividades Medio natural: Orientación, tirolina y escalada (Bloques C, E y F).	Actividades Medio natural: Orientación, tirolina y escalada (Bloques C, E y F).	Actividades Medio natural: Orientación, tirolina y escalada (Bloques C, E y F).	Actividades Medio natural: Orientación, tirolina y escalada (Bloques C, E y F).	4 de mar. - 12 de abr

12	Juegos atléticos (Bloques A y C.).	Juegos atléticos (Bloques A y C.).	Juegos atléticos (Bloques A y C.).	Juegos atléticos (Bloques A, C y E).	Juegos atléticos (Bloques A, C y E).	Juegos atléticos (Bloques C, D, E y F).	15 de abr. -3 may.
13	Juegos en grupos con estrategias (Bloque C, D y E).	Juegos en grupos con estrategias (Bloque C, D y E).	Juegos en grupos con estrategias (Bloque C, D y E).	Juegos en grupo con estrategias (Bloque C, D y E).	Juegos predeportivos de exterior (Bloque C, D y E).	Juegos predeportivos de exterior (Bloque C, D y E).	6 may.- 31 may.
14	Pruebas Finales de capacidad física y Juegos Populares. (Bloque E y F).	Pruebas Finales de capacidad física y Juegos Populares. (Boque E y F).	Pruebas Finales de capacidad física y Juegos Populares. (Bloque E y F).	Pruebas Finales de capacidad física y Juegos Populares. (Bloque E y F).	Pruebas Finales de capacidad física y Juegos Populares. (Boque E y F).	Pruebas Finales de capacidad física y Juegos Populares. (Bloque E y F).	3 de jun.- 20 jun.

Situación didáctica de aprendizaje de ejemplo atletismo desde 1º a 6º.

U.T.P.: Nos convertimos en atletas.	LUGAR: Patio del colegio.	GRUPO: 1º	SESIÓN n.º 1
<u>ACTIV. / TAREA:</u> Tipos de carreras de atletismo			
Momentos	Partes	Situaciones de aprendizaje y Agrupamientos	
MOMENTO DE ENCUENTRO	Compartir el proyecto	Recoger a los alumnos en clase, explicar que es el atletismo y dar una hoja resumen con todas las pruebas de atletismo, algunas modalidades que existen y que durante esta sesión se van a practicar 3 tipos de carreras adaptadas a sus capacidades: 60 metros lisos, 4 x 60 relevos y una prueba de Resistencia dando vueltas alrededor de la pista durante 1 minuto y 30 segundos, que sería una prueba de fondo.	
	Acondicionamiento. Animación y calentamiento.	Movilidad articular y estiramientos. Comenzaremos jugando al virus: Un jugador con un balón verde será el enfermero; entre otros dos jugadores llevan un balón morado (virus) en las manos y tienen que ir pasárselo e intentar tocar a los otros compañeros. Si el virus toca a una persona, se sientan, de tal manera que el alumno	

		<p>enfermero que lleva el balón verde le debe pasar el balón y el que está sentado tiene que devolvérselo.</p>
<p>FASES DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE</p>	<p>Desarrollo.</p>	<p>Carrera de velocidad 60 metros: los alumnos se colocarán en una línea, mirando hacia delante y a la cuenta regresiva 3, 2, 1 y suene el silbato, los alumnos deberán esprintar durante 60 metros que estarán señalados. Se realizarán 4 carreras dejando margen de descanso entre carrera y carrera de 20 segundos. Los alumnos deberán comprender que al ser una carrera corta deben de esforzarse al máximo.</p> <p>Carrera de relevos 4 x 60: los alumnos se colocarán por grupos de 4, los alumnos irán al lugar de la pista preparada con conos de una forma ovalada. El maestro entregará al primero de la carrera un testigo (en la carrera será un pañuelo y si ellos quieren pueden probar el testigo de madera).</p> <p>Prueba de resistencia. Delimitar el mismo circuito que han hecho los relevos para realizar una prueba de resistencia donde los alumnos tendrán que correr durante 1 minuto y 30 segundos, explicando que, si no</p>

		<p>pueden correr durante ese tiempo, pueden ir andando, pero no se pueden parar para superar la prueba. Los alumnos deben de comprender que no pueden salir corriendo a máxima velocidad y tiene que aprender a autorregularse.</p>
	<p>Vuelta a la calma. Relajación.</p>	<p>Bomba: los alumnos se colocan sentados en círculo, un voluntario se coloca en el centro. Los demás alumnos se van a ir pasando un balón a medida que el compañero del centro irá extendiendo los brazos cada vez que cuente 5 en alto; primero la derecha horizontalmente, luego la izquierda horizontalmente, luego la derecha verticalmente, luego la izquierda verticalmente y, por último, da una palmada y dice: “Bomba”. Quien tenga la pelota en ese momento deberá colocarse en el centro y ser el reloj.</p>
<p>MOMENTO DE DESPEDIDA</p>	<p>Puesta en común. Exposición de resultados.</p>	<p>Preguntar a los alumnos que pruebas de la realizadas les ha gustado más y que menos.</p> <p>Preguntar a los alumnos en que prueba de todas las realizadas creen</p>

		que son mejores. Recoger el material e iremos a clase.
MATERIAL: balones de foam, pañuelos, 12 conos, silbato y cronómetro.		

U.T.P.: Nos convertimos en atletas	LUGAR: Gimnasio del colegio	GRUPO: 1°	SESIÓN n.º 2
<u>ACTIV. / TAREA:</u> Saltos			
Momentos	Partes	Situaciones de aprendizaje y Agrupamientos.	
MOMENTO DE ENCUENTRO	Compartir el proyecto	Recoger a los alumnos en clase, decir a los alumnos que saquen la hoja repartida la sesión pasada y repasar los tipos de carreras que dimos la sesión pasada e introducirles lo que se va a realizar durante la sesión de este día: salto de longitud, salto de vallas y salto de altura. Se realizarán adaptadas a sus capacidades. Después de esta explicación bajaremos al gimnasio donde ya están preparadas las 3 postas de saltos.	
	Acondicionamiento. Animación y calentamiento.	Calentamientos y estiramientos generales, centrándonos en las piernas	

<p style="text-align: center;">FASES DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE</p>		<p>y se realizará un juego de calentamiento.</p> <p>Salto locos: Situarse en círculo, cada alumno estará dentro de un aro. El maestro dirá derecha o izquierda y los alumnos deberán saltar al aro correspondiente. Si se equivocan perderán una vida, quien pierda 3 vidas deberá convertirse en el director y decir la dirección de los saltos. Para finalizar el juego todos jugarán y se hará por eliminación hasta que solo queden uno.</p>
	<p>Desarrollo.</p>	<p>El maestro dividirá a la clase en 3 grupos diferentes con el mismo número de alumnos e irán rotando cada 10 minutos para realizar todas las actividades.</p> <p>Salto de longitud: una cinta métrica situada en el suelo, atada con celo para que no se mueva, el maestro explicará cómo se realiza haciendo un ejemplo.</p> <p>Salto de altura. El maestro colocará una cinta elástica atada a dos postes y detrás una colchoneta gruesa para que no se hagan daño los alumnos y les enseñará como saltar altura sin coger carrera, de parados y de espaldas,</p>

		<p>realizando un ejemplo.</p> <p>Salto de vallas. Se utilizarán unas vallas pequeñas, el maestro enseñará como se saltan las vallas, están adaptadas a su edad, pudiendo saltarlas fácilmente, realizando la técnica del salto de vallas. El maestro realizará un ejemplo.</p> <p>Cada vez que se cambie de actividad los alumnos se sentaran en el suelo y estiraran los gemelos y cuádriceps para evitar lesiones.</p>
	<p>Vuelta a la calma. Relajación.</p>	<p>Persecución: Todos los alumnos se sientan en círculo y deben de ir pasándose un balón por encima de las piernas. Mientras otro balón de color naranja deberá perseguir al primer balón para tratar de alcanzarle.</p>
<p>MOMENTO DE DESPEDIDA</p>	<p>Puesta en común. Exposición de resultados.</p>	<p>Preguntar a los alumnos que pruebas de la realizadas les ha gustado más y que menos.</p> <p>Preguntar a los alumnos en que</p>

		<p>prueba de todas las realizadas creen que son mejores.</p> <p>Recoger el material e iremos a clase.</p>
<p>MATERIAL: aros, cinta métrica, celo, colchoneta, cinta elástica, dos postes, vallas pequeñas y dos balones.</p>		

U.T.P.: Nos convertimos en atletas	LUGAR: Patio del colegio	GRUPO: 1º	SESIÓN n.º 3
<u>ACTIV. / TAREA:</u> lanzamientos			
Momentos	Partes	Situaciones de aprendizaje y Agrupamientos	
MOMENTO DE ENCUENTRO	Compartir el proyecto	<p>Recoger a los alumnos en clase, decir a los alumnos que saquen la hoja repartida la sesión pasada y repasar los tipos de carreras y saltos que dimos las sesiones pasadas e introducirles lo que se va a realizar durante la sesión de este día: los tipos de lanzamientos de peso, de jabalina, de disco y de martillo, comentando a los alumnos que los practicaremos de una forma adaptada.</p>	
	Acondicionamiento. Animación y calentamiento.	<p>Calentamiento y estiramientos centrados en el uso de los brazos. Realización de juego de calentamiento.</p> <p>Los cazadores y los conejos: se</p>	

<p style="text-align: center;">FASES DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE</p>		<p>elegirán 4 alumnos al azar que irán vestido con petos verdes para distinguirlos. Estos alumnos serán los cazadores y deberán de dar con una pelota pequeña de foam a los demás para tratar de eliminarlos. Los conejos dados deberán de quedarse de pie con las piernas abiertas y brazos extendidos para que un compañero pasando por debajo de las piernas los pueda rescatar.</p>
	<p>Desarrollo.</p>	<p>El maestro dividirá a la clase en 3 grupos diferentes con el mismo número de alumnos e irán rotando cada 10 minutos para realizar todas las actividades.</p> <p>Lanzamiento de Peso: el maestro les mostrara la técnica de como lanzar peso y se realizara con una pelota que pesa 1 kilo, explicándoles que se debe de lanzar de uno en uno y hasta que no se hayan recogido todos los pesos de la zona de lanzamiento no se puede entrar a por ellos para evitar accidentes.</p> <p>Lanzamiento de jabalina: se utilizarán unos vortex para realizar este tipo de lanzamiento, lanzándolos con la técnica de la jabalina y será el</p>

	<p>maestro quien les muestre la técnica.</p> <p>Lanzamiento de martillo: se utilizará un martillo de plástico que está adaptado para usarse con alumnos de Primaria e iniciación. El maestro mostrará como se realiza.</p> <p>Lanzamiento de disco. se utilizará unos discos blandos que están adaptados para su uso en Primaria e iniciación El maestro mostrará como se realiza el lanzamiento.</p> <p>Cada vez que se cambie de actividad el maestro dirá a los alumnos que se mantengan de pie, separados de sus compañeros y se estirarán bíceps, tríceps y hombros para evitar lesiones.</p>
<p>Vuelta a la calma. Relajación.</p>	<p>El código encriptado: sentados en círculo, todos dados de las manos, con los ojos cerrados, el maestro dará un código a un alumno al azar, apretando la mano o soltándola y los alumnos deben de ir transmitiendo el código unos a otros hasta llegar al último y comprobar si lo han hecho bien.</p>

MOMENTO DE DESPEDIDA	Puesta en común. Exposición de resultados.	<p>Preguntar a los alumnos que pruebas de la realizadas les ha gustado más y que menos.</p> <p>Preguntar a los alumnos en que prueba de todas las realizadas creen que son mejores.</p> <p>Preguntar a los alumnos en que pruebas de todas las sesiones realizadas serían los mejores.</p> <p>Recoger el material e iremos a clase.</p>
MATERIAL: Petos verdes, pelotas pequeñas de foam, bolas de peso de 2 kilos, 3 vortex, 3 discos blandos, 2 martillos de plástico.		

Tabla de contenidos y competencias específicas para 1º de Primaria recogida en el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.	
Contenidos	<p>Bloque A: Vida activa y saludable.</p> <p>-Salud física: Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias y su aplicación. Musculatura del <i>core</i> (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo</p>

	<p>práctico. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Aparatos y sistemas del cuerpo humano.</p> <p>-Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y su erradicación. Trastornos alimenticios. Aplicación de hábitos saludables de alimentación</p> <p>Bloque C: resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Actuación en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas</p>
--	---

	<p>secuencias motrices o deportivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico deportivas y su aplicación práctica.
Competencias específicas y descriptores operativos.	<p>1.1 Establecer y ejecutar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4).</p> <p>1.4 Empezar a incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA2).</p> <p>3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3).</p> <p>3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3).</p>

U.T.P.: Nos convertimos en atletas.	LUGAR: Patio del colegio	GRUPO: 2º	SESIÓN n.º 1
<u>ACTIV. / TAREA:</u> Tipos de carreras de atletismo			
Momentos	Partes	Situaciones de aprendizaje y	

		Agrupamientos
MOMENTO DE ENCUESTRO	Compartir el proyecto	Recoger a los alumnos en clase, explicarles que es el atletismo y darles una hoja resumen con todas las pruebas de atletismo, algunas modalidades que existen y que durante esta sesión se van a practicar 3 tipos de carreras adaptadas a sus capacidades: 60 metros lisos, 4x 60 relevos y una prueba de Resistencia dando vueltas alrededor de la pista durante 2 minutos, que sería una prueba de fondo.
	Acondicionamiento. Animación y calentamiento.	Movilidad articular y estiramientos. Comenzaremos jugando al virus: Un jugador con un balón verde será el enfermero; entre otros dos jugadores llevan un balón morado (virus) en las manos y tienen que ir pasándose y intentar tocar a los otros compañeros. Si el virus toca a una persona, se sientan, de tal manera que el alumno enfermero que lleva el balón verde le debe pasar el balón y el que está sentado tiene que devolvérselo.

<p style="text-align: center;">FASES DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE</p>	<p style="text-align: center;">Desarrollo.</p>	<p>Carrera de velocidad 60 metros: los alumnos se colocarán en una línea, mirando hacia delante y a la cuenta regresiva 3, 2, 1 y suene el silbato, los alumnos deberán esprintar durante 60 metros que estarán señalados. Se realizarán 4 carreras dejando margen de descanso entre carrera y carrera de 20 segundos. Los alumnos deberán comprender que al ser una carrera corta deben de esforzarse al máximo.</p> <p>Carrera de relevos 4 x 60: los alumnos se colocarán por grupos de 4, conducire a cada alumno al lugar de la pista preparada con conos de una forma ovalada. El maestro entregará al primero de la carrera un testigo (en la carrera será un pañuelo y si ellos quieren pueden probar el testigo de madera).</p> <p>Prueba de resistencia. delimitar el mismo circuito que han hecho los relevos para realizar una prueba de resistencia dando los alumnos tendrán que correr durante 2 minutos, explicando que, si no pueden correr durante ese tiempo, pueden ir andando, pero no se pueden parar para superar la prueba. Los alumnos deben de comprender que no pueden salir corriendo a máxima</p>
---	---	---

		<p>velocidad y tiene que aprender a autorregularse.</p>
	<p>Vuelta a la calma. Relajación.</p>	<p>Bomba: los alumnos se colocan sentados en círculo, un voluntario se coloca en el centro. Los demás alumnos se van a ir pasando un balón a medida que el compañero del centro irá extendiendo los brazos cada vez que cuente 5 en alto; primero la derecha horizontalmente, luego la izquierda horizontalmente, luego la derecha verticalmente, luego la izquierda verticalmente y, por último, da una palmada y dice: “Bomba”. Quien tenga la pelota en ese momento deberá colocarse en el centro y ser el reloj.</p>

MOMENTO DE DESPEDIDA	Puesta en común. Exposición de resultados.	Preguntar a los alumnos que pruebas de la realizadas les ha gustado más y que menos. Preguntar a los alumnos en que prueba de todas las realizadas creen que son mejores. Recoger el material e iremos a clase.
MATERIAL: balones de foam, pañuelos, 12 conos, silbato y cronómetro.		

U.T.P.: Nos convertimos en atletas	LUGAR: Gimnasio del colegio	GRUPO: 2°	SESIÓN n.º 2
<u>ACTIV. / TAREA:</u> Saltos			
Momentos	Partes	Situaciones de aprendizaje y Agrupamientos.	
MOMENTO DE ENCUENTRO	Compartir el proyecto	Recoger a los alumnos en clase, decir a los alumnos que saquen la hoja repartida la sesión pasada y repasar los tipos de carreras que dimos la sesión pasada e introducirles lo que se va a realizar durante la sesión de este día: salto de longitud, salto de vallas y salto de altura. Se realizarán adaptadas a sus capacidades. Después de esta explicación bajaremos al gimnasio donde ya están preparadas las 3 postas de saltos.	

<p style="text-align: center;">FASES DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE</p>	<p>Acondicionamiento . Animación y calentamiento.</p>	<p>Calentamientos y estiramientos generales, centrándonos en las piernas y se realizará un juego de calentamiento.</p> <p>Salto locos: nos situaremos en círculo, cada alumno estará dentro de un aro. El maestro dirá derecha o izquierda y los alumnos deberán saltar al aro correspondiente. Si se equivocan perderán una vida, quien pierda 3 vidas deberá convertirse en el director y decir la dirección de los saltos. Para finalizar el juego todos jugarán y se hará por eliminación hasta que solo queden uno.</p>
	<p style="text-align: center;">Desarrollo.</p>	<p>El maestro dividirá a la clase en 3 grupos diferentes con el mismo número de alumnos e irán rotando cada 10 minutos para realizar todas las actividades.</p> <p>Salto de longitud: una cinta métrica situada en el suelo, atada con celo para que no se mueva, el maestro explicará cómo se realiza haciendo un ejemplo.</p> <p>Salto de altura. el maestro colocará una cinta elástica atada a dos postes y detrás una colchoneta gruesa para que no se hagan daño los alumnos y les enseñará como saltar altura sin coger carrera, de parados y de espaldas, realizando un ejemplo.</p> <p>Salto de vallas. se utilizarán unas vallas</p>

		<p>pequeñas, el maestro enseñará como se saltan las vallas, están adaptadas a su edad, pudiendo saltarlas fácilmente, realizando la técnica del salto de vallas. El maestro realizará un ejemplo.</p> <p>Cada vez que se cambie de actividad los alumnos se sentaran en el suelo y estiraran los gemelos y cuádriceps para evitar lesiones.</p>
	<p>Vuelta a la calma. Relajación.</p>	<p>Persecución: todos los alumnos se sientan en círculo y deben de ir pasándose un balón por encima de las piernas. Mientras otro balón de color naranja deberá perseguir al primer balón para tratar de alcanzarle.</p>
<p>MOMENTO DE DESPEDIDA</p>	<p>Puesta en común. Exposición de resultados.</p>	<p>Preguntar a los alumnos que pruebas de la realizadas les ha gustado más y que menos.</p> <p>Preguntar a los alumnos en que prueba de todas las realizadas creen que son mejores.</p> <p>Recoger el material e iremos a clase.</p>
<p>MATERIAL: aros, cinta métrica, celo, colchoneta, cinta elástica, dos postes, vallas pequeñas y dos balones.</p>		

<p>U.T.P.: Nos convertimos en atletas</p>	<p>LUGAR: Patio del colegio</p>	<p>GRUPO: 2º</p>	<p>SESIÓN n.º 3</p>
<p><u>ACTIV. / TAREA:</u> lanzamientos</p>			
<p>Momentos</p>	<p>Partes</p>	<p>Situaciones de aprendizaje y</p>	

		Agrupamientos
MOMENTO DE ENCUENTRO	Compartir el proyecto	Recoger a los alumnos en clase, decir a los alumnos que saquen la hoja repartida la sesión pasada y repasar los tipos de carreras y saltos que dimos las sesiones pasadas e introducirles lo que se va a realizar durante la sesión de este día: los tipos de lanzamientos de peso, de jabalina, de disco y de martillo, comentando a los alumnos que los practicaremos de una forma adaptada.
	Acondicionamiento. Animación y calentamiento.	<p>Calentamiento y estiramientos centrados en el uso de los brazos. Realización de juego de calentamiento.</p> <p>Los cazadores y los conejos: se elegirán 4 alumnos al azar que irán vestido con petos verdes para distinguirlos. Estos alumnos serán los cazadores y deberán de dar con una pelota pequeña de foam a los demás para tratar de eliminarlos. Los conejos dados deberán de quedarse de pie con las piernas abiertas y brazos extendidos para que un compañero pasando por debajo de las piernas los pueda rescatar.</p>

<p style="text-align: center;">FASES DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE</p>	<p style="text-align: center;">Desarrollo.</p>	<p>El maestro dividirá a la clase en 3 grupos diferentes con el mismo número de alumnos e irán rotando cada 10 minutos para realizar todas las actividades.</p> <p>Lanzamiento de Peso: el maestro les mostrara la técnica de como lanzar peso y se realizara con una pelota que pesa 2 kilos, explicándoles que se debe de lanzar de uno en uno y hasta que no se hayan recogido todos los pesos de la zona de lanzamiento no se puede entrar a por ellos para evitar accidentes.</p> <p>Lanzamiento de jabalina: se utilizarán unos vortex para realizar este tipo de lanzamiento, lanzándolos con la técnica de la jabalina y será el maestro quien les muestre la técnica.</p> <p>Lanzamiento de martillo: se utilizará un martillo de plástico que está adaptado para usarse con alumnos de Primaria e iniciación. El maestro mostrará como se realiza.</p> <p>Lanzamiento de disco. se utilizará unos discos blandos que están adaptados para su uso en Primaria e iniciación El maestro mostrará como se realiza el lanzamiento.</p> <p>Cada vez que se cambie de actividad el</p>
---	---	---

		maestro dirá a los alumnos que se mantengan de pie, separados de sus compañeros y se estirarán bíceps, tríceps y hombros para evitar lesiones.
	Vuelta a la calma. Relajación.	El código encriptado: sentados en círculo, todos dados de las manos, con los ojos cerrados, el maestro dará un código a un alumno al azar, apretando la mano o soltándola y los alumnos deben de ir transmitiendo el código unos a otros hasta llegar al último y comprobar si lo han hecho bien.
MOMENTO DE DESPEDIDA	Puesta en común. Exposición de resultados.	<p>Preguntar a los alumnos que pruebas de la realizadas les ha gustado más y que menos.</p> <p>Preguntar a los alumnos en que prueba de todas las realizadas creen que son mejores.</p> <p>Preguntar a los alumnos en que pruebas de todas las sesiones realizadas serían los mejores.</p> <p>Recoger el material e iremos a clase.</p>
MATERIAL: Petos verdes, pelotas pequeñas de foam, bolas de peso de 2 kilos, 3 vortex, 3 discos blandos, 2 martillos de plástico.		

Tabla de contenidos y competencias específicas para 2º de Primaria recogida en el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

Contenidos	<p>Bloque A: Vida activa y saludable.</p> <p>- Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias, de relajación y su aplicación. Musculatura del <i>core</i> (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento y su relación con el mantenimiento de la postura. Reconocimiento de posturas incorrectas propias y su corrección. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Aparatos y sistemas del cuerpo humano.</p> <p>- Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y su erradicación. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte. Aplicación de hábitos saludables de alimentación.</p> <p>Bloque C: resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices</p>
-------------------	---

	<p>individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Actuación en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas. - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico deportivas y su aplicación práctica.
<p>Competencias específicas y descriptores operativos.</p>	<p>1.1 Organizar y complementar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4).</p> <p>1.2 Incorporar con autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos variados de control de la intensidad de las actividades. (STEM1, STEM5).</p>

	<p>1.5 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2).</p> <p>3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3).</p> <p>3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3).</p> <p>3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3).</p>
--	--

U.T.P.: Nos convertimos en atletas.	LUGAR: Patio del colegio	GRUPO: 3°	SESIÓN n.º 1
<u>ACTIV. / TAREA:</u> Tipos de carreras de atletismo			
Momentos	Partes	Situaciones de aprendizaje y Agrupamientos	
MOMENTO DE ENCUENTRO	Compartir el proyecto	Recoger a los alumnos en clase, explicarles que es el atletismo y darles una hoja resumen con todas las pruebas de atletismo, algunas modalidades que existen y que durante esta sesión se van a practicar 3 tipos de carreras adaptadas a sus capacidades: 100 metros lisos, 4x 100 relevos y una prueba de Resistencia dando vueltas alrededor de la pista durante 3 minutos, que sería una prueba de fondo.	
	Acondicionamiento. Animación y calentamiento.	<p>Movilidad articular y estiramientos.</p> <p>Se Comenzará jugando al virus: un jugador con un balón verde será el enfermero; entre otros dos jugadores llevan un balón morado (virus) en las manos y tienen que ir pasárselo e intentar tocar a los otros compañeros. Si el virus toca a una persona, se sientan, de tal manera que el alumno enfermero que lleva el balón verde le debe pasar el balón y el que está sentado tiene que devolvérselo.</p>	

FASES DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE	Desarrollo.	<p>Carrera de velocidad 100 metros: los alumnos se colocarán en una línea, mirando hacia delante y a la cuenta regresiva 3, 2, 1 y suene el silbato, los alumnos deberán esprintar durante 100 metros que estarán señalados. Se realizarán 4 carreras dejando margen de descanso entre carrera y carrera de 20 segundos. Los alumnos deberán comprender que al ser una carrera corta deben de esforzarse al máximo.</p> <p>Carrera de relevos 4 x 100: los alumnos se colocarán por grupos de 4, conduciré a cada alumno al lugar de la pista preparada con conos de una forma ovalada. El maestro entregará al primero de la carrera un testigo (en la carrera será un pañuelo y si ellos quieren pueden probar el testigo de madera).</p> <p>Prueba de resistencia. delimitar el mismo circuito que han hecho los relevos para realizar una prueba de resistencia dando los alumnos tendrán que correr durante 3 minutos, explicando que, si no pueden correr durante ese tiempo, pueden ir andando, pero no se pueden parar para superar la prueba. Los alumnos deben de comprender que no pueden salir corriendo a máxima velocidad y tiene que aprender a autorregularse.</p>
	Vuelta a la calma. Relajación.	<p>Bomba: los alumnos se colocan sentados en círculo, un voluntario se coloca en el centro. Los demás alumnos se van a ir pasando un balón a medida que el compañero del centro irá extendiendo los brazos cada vez que cuente 5 en alto; primero la derecha horizontalmente, luego la izquierda horizontalmente, luego la derecha verticalmente, luego la izquierda verticalmente y, por último, da una palmada y</p>

		dice: “Bomba”. Quien tenga la pelota en ese momento deberá colocarse en el centro y ser el reloj.
MOMENTO DE DESPEDIDA	Puesta en común. Exposición de resultados.	Preguntar a los alumnos que pruebas de la realizadas les ha gustado más y que menos. Preguntar a los alumnos en que prueba de todas las realizadas creen que son mejores. Recoger el material e iremos a clase.
MATERIAL: balones de foam, pañuelos, 12 conos, silbato y cronómetro.		

U.T.P.: Nos convertimos en atletas	LUGAR: Gimnasio del colegio	GRUPO: 3°	SESIÓN n.º 2
<u>ACTIV. / TAREA:</u> Saltos			
Momentos	Partes	Situaciones de aprendizaje y Agrupamientos.	
MOMENTO DE ENCUENTRO	Compartir el proyecto	Recoger a los alumnos en clase, decir a los alumnos que saquen la hoja repartida la sesión pasada y repasar los tipos de carreras que dimos la sesión pasada e introducirles lo que se va a realizar durante la sesión de este día: salto de longitud, salto de vallas y salto de altura. Se realizarán adaptadas a sus capacidades. Después de esta explicación bajaremos al gimnasio donde ya están preparadas las 3 postas de	

		saltos.
<p style="text-align: center;">FASES DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE</p>	<p>Acondicionamiento. Animación y calentamiento.</p>	<p>Calentamientos y estiramientos generales, centrándonos en las piernas y se realizará un juego de calentamiento.</p> <p>Saltos locos: nos situaremos en círculo, cada alumno estará dentro de un aro. El maestro dirá derecha o izquierda y los alumnos deberán saltar al aro correspondiente. Si se equivocan perderán una vida, quien pierda 3 vidas deberá convertirse en el director y decir la dirección de los saltos. Para finalizar el juego todos jugarán y se hará por eliminación hasta que solo queden uno.</p>
	<p style="text-align: center;">Desarrollo.</p>	<p>El maestro dividirá a la clase en 3 grupos diferentes con el mismo número de alumnos e irán rotando cada 10 minutos para realizar todas las actividades.</p> <p>Salto de longitud: una cinta métrica situada en el suelo, atada con celo para que no se mueva, el maestro explicará cómo se realiza haciendo un ejemplo.</p> <p>Salto de altura. El maestro colocará una cinta elástica atada a dos postes y detrás una colchoneta gruesa para que no se hagan daño los alumnos y les enseñará como saltar altura sin coger carrera, de parados y de espaldas, realizando un</p>

		<p>ejemplo.</p> <p>Salto de vallas. se utilizarán unas vallas pequeñas, el maestro enseñará como se saltan las vallas, están adaptadas a su edad, pudiendo saltarlas fácilmente, realizando la técnica del salto de vallas. El maestro realizará un ejemplo.</p> <p>Cada vez que se cambie de actividad los alumnos se sentaran en el suelo y estiraran los gemelos y cuádriceps para evitar lesiones.</p>
	<p>Vuelta a la calma. Relajación.</p>	<p>Persecución: todos los alumnos se sientan en círculo y deben de ir pasándose un balón por encima de las piernas. Mientras otro balón de color naranja deberá perseguir al primer balón para tratar de alcanzarle.</p>
<p>MOMENTO DE DESPEDIDA</p>	<p>Puesta en común. Exposición de resultados.</p>	<p>Preguntar a los alumnos que pruebas de la realizadas les ha gustado más y que menos.</p> <p>Preguntar a los alumnos en que prueba de todas las realizadas creen que son mejores.</p> <p>Recoger el material e iremos a clase.</p>
<p>MATERIAL: aros, cinta métrica, celo, colchoneta, cinta elástica, dos postes, vallas pequeñas y dos balones.</p>		

U.T.P.: Nos convertimos en atletas	LUGAR: Patio del colegio	GRUPO: 3º	SESIÓN n.º 3
<u>ACTIV. / TAREA:</u> lanzamientos			
Momentos	Partes	Situaciones de aprendizaje y Agrupamientos	
MOMENTO DE ENCUENTRO	Compartir el proyecto	<p>Recoger a los alumnos en clase, decir a los alumnos que saquen la hoja repartida la sesión pasada y repasar los tipos de carreras y saltos que dimos las sesiones pasadas e introducirles lo que se va a realizar durante la sesión de este día: los tipos de lanzamientos de peso, de jabalina, de disco y de martillo, comentando a los alumnos que los practicaremos de una forma adaptada.</p>	
	Acondicionamiento. Animación y calentamiento.	<p>Calentamiento y estiramientos centrados en el uso de los brazos. Realización de juego de calentamiento.</p> <p>Los cazadores y los conejos: Se elegirán 4 alumnos al azar que irán vestido con petos verdes para distinguirlos. Estos alumnos serán los cazadores y deberán de dar con una pelota pequeña de foam a los demás para tratar de eliminarlos. Los conejos dados deberán de quedarse de pie con las piernas abiertas y brazos extendidos</p>	

<p style="text-align: center;">FASES DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE</p>		<p>para que un compañero pasando por debajo de las piernas los pueda rescatar.</p>
	<p>Desarrollo.</p>	<p>El maestro dividirá a la clase en 3 grupos diferentes con el mismo número de alumnos e irán rotando cada 10 minutos para realizar todas las actividades.</p> <p>Lanzamiento de Peso: el maestro les mostrara la técnica de como lanzar peso y se realizara con una pelota que pesa 2 kilos, explicándoles que se debe de lanzar de uno en uno y hasta que no se hayan recogido todos los pesos de la zona de lanzamiento no se puede entrar a por ellos para evitar accidentes.</p> <p>Lanzamiento de jabalina: se utilizarán unos vortex para realizar este tipo de lanzamiento, lanzándolos con la técnica de la jabalina y será el maestro quien les muestre la técnica.</p> <p>Lanzamiento de martillo: se utilizará un martillo de plástico que está adaptado para usarse con alumnos de Primaria e iniciación. El maestro mostrará como se realiza.</p> <p>Lanzamiento de disco. Se utilizará unos discos blandos que están adaptados para su uso en Primaria e</p>

		<p>iniciación El maestro mostrará como se realiza el lanzamiento.</p> <p>Cada vez que se cambie de actividad el maestro dirá a los alumnos que se mantengan de pie, separados de sus compañeros y se estirarán bíceps, tríceps y hombros para evitar lesiones.</p>
	<p>Vuelta a la calma. Relajación.</p>	<p>El código encriptado: Sentados en círculo, todos dados de las manos, con los ojos cerrados, el maestro dará un código a un alumno al azar, apretando la mano o soltándola y los alumnos deben de ir transmitiendo el código unos a otros hasta llegar al último y comprobar si lo han hecho bien.</p>
<p>MOMENTO DE DESPEDIDA</p>	<p>Puesta en común. Exposición de resultados.</p>	<p>Preguntar a los alumnos que pruebas de la realizadas les ha gustado más y que menos.</p> <p>Preguntar a los alumnos en que prueba de todas las realizadas creen que son mejores.</p> <p>Preguntar a los alumnos en que pruebas de todas las sesiones realizadas serían los mejores.</p>

		Recoger el material e iremos a clase.
MATERIAL: Petos verdes, pelotas pequeñas de foam, bolas de peso de 2 kg, 3 vortex, 3 discos blandos, 2 martillos de plástico.		

Tabla de contenidos y competencias específicas para 3º de Primaria recogida en el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

Contenidos	<p>Bloque A: Vida activa y saludable.</p> <p>- Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias, de relajación y su aplicación. Musculatura del <i>core</i> (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento y su relación con el mantenimiento de la postura. Reconocimiento de posturas incorrectas propias y su corrección. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Aparatos y sistemas del cuerpo humano.</p> <p>- Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y</p>
-------------------	---

	<p>superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y su erradicación. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte. Aplicación de hábitos saludables de alimentación.</p> <p>Bloque C: resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none">- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Actuación en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil.- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico deportivas y su aplicación práctica.
--	---

<p>Competencias específicas y descriptores operativos.</p>	<p>1.1 Autorregular la práctica organizada de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4).</p> <p>1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5).</p> <p>1.3 Introducir en sus rutinas diarias el desarrollo de una alimentación saludable, una adecuada educación postural, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4).</p> <p>1.4 Comenzar a adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM5, CPSAA2).</p> <p>1.5 Empezar a adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2).</p> <p>3.1 Practicar y colaborar en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3).</p>
---	---

	<p>3.3 Relacionarse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3).</p>
--	--

U.T.P.: Nos convertimos en atletas.	LUGAR: Patio del colegio	GRUPO: 4º	SESIÓN n.º 1
<u>ACTIV. / TAREA:</u> Tipos de carreras de atletismo			
Momentos	Partes	Situaciones de aprendizaje y Agrupamientos	
MOMENTO DE ENCUENTRO	Compartir el proyecto	Recoger a los alumnos en clase, explicarles que es el atletismo y darles una hoja resumen con todas las pruebas de atletismo, algunas modalidades que existen y que durante esta sesión se van a practicar 3 tipos de carreras adaptadas a sus capacidades: 100 metros lisos, 4x 100 relevos y una prueba de Resistencia dando vueltas alrededor de la pista durante 3 minutos y 30 segundos, que sería una prueba de fondo.	

FASES DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE	Acondicionamiento. Animación y calentamiento.	<p>Movilidad articular y estiramientos.</p> <p>Se comenzará jugando al virus: Un jugador con un balón verde será el enfermero; entre otros dos jugadores llevan un balón morado (virus) en las manos y tienen que ir pasándose y intentar tocar a los otros compañeros. Si el virus toca a una persona, se sientan, de tal manera que el alumno enfermero que lleva el balón verde le debe pasar el balón y el que está sentado tiene que devolvérselo.</p>
	Desarrollo.	<p>Carrera de velocidad 100 metros: los alumnos se colocarán en una línea, mirando hacia delante y a la cuenta regresiva 3, 2, 1 y suene el silbato, los alumnos deberán esprintar durante 100 metros que estarán señalados. Se realizarán 4 carreras dejando margen de descanso entre carrera y carrera de 20 segundos. Los alumnos deberán comprender que al ser una carrera corta deben de esforzarse al máximo.</p> <p>Carrera de relevos 4 x 100: los alumnos se colocarán por grupos de 4, conducirá a cada alumno al lugar de la pista preparada con conos de una forma ovalada. El maestro entregará al primero de la carrera un testigo de madera para</p>

		<p>realizar la actividad.</p> <p>Prueba de resistencia. delimitar el mismo circuito que han hecho los relevos para realizar una prueba de resistencia dando los alumnos tendrán que correr durante 3 minutos y 30 segundos, explicando que, si no pueden correr durante ese tiempo, pueden ir andando, pero no se pueden parar para superar la prueba. Los alumnos deben de comprender que no pueden salir corriendo a máxima velocidad y tiene que aprender a autorregularse.</p>
	<p>Vuelta a la calma. Relajación.</p>	<p>Bomba: los alumnos se colocan sentados en círculo, un voluntario se coloca en el centro. Los demás alumnos se van a ir pasando un balón a medida que el compañero del centro irá extendiendo los brazos cada vez que cuente 5 en alto; primero la derecha horizontalmente, luego la izquierda horizontalmente, luego la derecha verticalmente, luego la izquierda verticalmente y, por último, da una palmada y dice: “Bomba”. Quien tenga la pelota en ese momento deberá colocarse en el centro y ser el reloj.</p>

MOMENTO DE DESPEDIDA	Puesta en común. Exposición de resultados.	Preguntar a los alumnos que pruebas de la realizadas les ha gustado más y que menos. Preguntar a los alumnos en que prueba de todas las realizadas creen que son mejores. Recoger el material e iremos a clase.
MATERIAL: balones de foam, testigos de relevos, 12 conos, silbato y cronómetro.		

U.T.P.: Nos convertimos en atletas	LUGAR: Gimnasio del colegio	GRUPO: 4º	SESIÓN n.º 2
<u>ACTIV. / TAREA:</u> Saltos			
Momentos	Partes	Situaciones de aprendizaje y Agrupamientos.	
MOMENTO DE ENCUENTRO	Compartir el proyecto	Recoger a los alumnos en clase, decir a los alumnos que saquen la hoja repartida la sesión pasada y repasar los tipos de carreras que dimos la sesión pasada e introducirles lo que se va a realizar durante la sesión de este día: salto de longitud, salto de vallas y salto de altura. Se realizarán adaptadas a sus capacidades. Después de esta explicación bajaremos al gimnasio donde ya están preparadas las 3 postas de saltos.	

FASES DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE	Acondicionamiento. Animación y calentamiento.	<p>Calentamientos y estiramientos generales, centrándonos en las piernas y se realizará un juego de calentamiento.</p> <p>Saltos locos: nos situaremos en círculo, cada alumno estará dentro de un aro. El maestro dirá derecha o izquierda y los alumnos deberán saltar al aro correspondiente. Si se equivocan perderán una vida, quien pierda 3 vidas deberá convertirse en el director y decir la dirección de los saltos. Para finalizar el juego todos jugarán y se hará por eliminación hasta que solo queden uno.</p>
	Desarrollo.	<p>El maestro dividirá a la clase en 3 grupos diferentes con el mismo número de alumnos e irán rotando cada 10 minutos para realizar todas las actividades.</p> <p>Salto de longitud: una cinta métrica situada en el suelo, atada con celo para que no se mueva, el maestro explicará cómo se realiza haciendo un ejemplo.</p> <p>Salto de altura. el maestro colocará una cinta elástica atada a dos postes y detrás una colchoneta gruesa para que no se hagan daño los alumnos y les enseñará como saltar altura con carrera, al estilo tijera, estilo Fosbury y de parados estando de espaldas, realizando un ejemplo década uno.</p> <p>Salto de vallas. se utilizarán unas vallas pequeñas, el maestro enseñará como se saltan las vallas, están adaptadas a su edad, pudiendo saltarlas fácilmente, realizando la técnica del salto de vallas. El maestro</p>

		<p>realizará un ejemplo.</p> <p>Cada vez que se cambie de actividad los alumnos se sentaran en el suelo y estiraran los gemelos y cuádriceps para evitar lesiones.</p>
	<p>Vuelta a la calma.</p> <p>Relajación.</p>	<p>Persecución: todos los alumnos se sientan en círculo y deben de ir pasándose un balón por encima de las piernas. Mientras otro balón de color naranja deberá perseguir al primer balón para tratar de alcanzarle.</p>
<p>MOMENTO DE DESPEDIDA</p>	<p>Puesta en común.</p> <p>Exposición de resultados.</p>	<p>Preguntar a los alumnos que pruebas de la realizadas les ha gustado más y que menos.</p> <p>Preguntar a los alumnos en que prueba de todas las realizadas creen que son mejores.</p> <p>Recoger el material e iremos a clase.</p>
<p>MATERIAL: aros, cinta métrica, celo, colchoneta, cinta elástica, dos postes, vallas pequeñas y dos balones.</p>		

<p>U.T.P.: Nos convertimos en atletas</p>	<p>LUGAR: Patio del colegio</p>	<p>GRUPO:</p> <p>4º</p>	<p>SESIÓN</p> <p>n.º 3</p>
<p><u>ACTIV. / TAREA:</u> lanzamientos</p>			
<p>Momentos</p>	<p>Partes</p>	<p>Situaciones de aprendizaje y Agrupamientos</p>	
<p>MOMENTO DE ENCUENTRO</p>	<p>Compartir el proyecto</p>	<p>Recoger a los alumnos en clase, decir a los alumnos que saquen la hoja repartida la sesión pasada y repasar los tipos de carreras y saltos que dimos las sesiones</p>	

		<p>pasadas e introducirles lo que se va a realizar durante la sesión de este día: los tipos de lanzamientos de peso, de jabalina, de disco y de martillo, comentando a los alumnos que los practicaremos de una forma adaptada.</p>
<p>FASES DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE</p>	<p>Acondicionamiento. Animación y calentamiento.</p>	<p>Calentamiento y estiramientos centrados en el uso de los brazos. Realización de juego de calentamiento.</p> <p>Los cazadores y los conejos: se elegirán 4 alumnos al azar que irán vestido con petos verdes para distinguirlos. Estos alumnos serán los cazadores y deberán de dar con una pelota pequeña de foam a los demás para tratar de eliminarlos. Los conejos dados deberán de quedarse de pie con las piernas abiertas y brazos extendidos para que un compañero pasando por debajo de las piernas los pueda rescatar.</p>
		<p>El maestro dividirá a la clase en 3 grupos diferentes con el mismo número de alumnos e irán rotando cada 10 minutos para realizar todas las actividades.</p> <p>Lanzamiento de Peso: el maestro les mostrara la técnica de como lanzar peso y se realizara con unas pelotas que pesan 2 kilos y utilizaremos balones</p>

	<p>Desarrollo.</p>	<p>medicinales de distintos pesos hasta un peso máximo de 4 kg, explicándoles que se debe de lanzar de uno en uno y hasta que no se hayan recogido todos los pesos y bolones de la zona de lanzamiento no se puede entrar a por ellos para evitar accidentes.</p> <p>Lanzamiento de jabalina: se utilizarán unos vortex para realizar este tipo de lanzamiento, lanzándolos con la técnica de la jabalina y será el maestro quien les muestre la técnica.</p> <p>Lanzamiento de martillo: se utilizará un martillo de plástico que está adaptado para usarse con alumnos de Primaria e iniciación. El maestro mostrará como se realiza.</p> <p>Lanzamiento de disco. se utilizará unos discos blandos que están adaptados para su uso en Primaria e iniciación El maestro mostrará como se realiza el lanzamiento.</p> <p>Cada vez que se cambie de actividad el maestro dirá a los alumnos que se mantengan de pie, separados de sus compañeros y se estirarán bíceps, tríceps y hombros para evitar lesiones.</p>
--	---------------------------	--

	<p>Vuelta a la calma. Relajación.</p>	<p>El código encriptado: sentados en círculo, todos dados de las manos, con los ojos cerrados, el maestro dará un código a un alumno al azar, apretando la mano o soltándola y los alumnos deben de ir transmitiendo el código unos a otros hasta llegar al último y comprobar si lo han hecho bien.</p>
<p>MOMENTO DE DESPEDIDA</p>	<p>Puesta en común. Exposición de resultados.</p>	<p>Preguntar a los alumnos que pruebas de la realizadas les ha gustado más y que menos.</p> <p>Preguntar a los alumnos en que prueba de todas las realizadas creen que son mejores.</p> <p>Preguntar a los alumnos en que pruebas de todas las sesiones realizadas serían los mejores.</p> <p>Recoger el material e iremos a clase.</p>
<p>MATERIAL: Petos verdes, pelotas pequeñas de foam, bolas de peso de 2 kg balones medicinales, 3 vortex, 3 discos blandos, 2 martillos de plástico.</p>		

Tabla de contenidos y competencias específicas para 4º de Primaria recogida en el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

Contenidos	<p>Bloque A: Vida activa y saludable.</p> <p>- Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias, de relajación y su aplicación. Musculatura del <i>core</i> (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento y su relación con el mantenimiento de la postura. Reconocimiento de posturas incorrectas propias y su corrección. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Aparatos y sistemas del cuerpo humano.</p> <p>- Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y su erradicación. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte. Aplicación de hábitos saludables de alimentación.</p> <p>Bloque C: resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices</p>
-------------------	---

	<p>individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Actuación en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas. - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico deportivas y su aplicación práctica.
<p>Competencias específicas y descriptores operativos.</p>	<p>1.1 Planificar y autorregular la actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4).</p> <p>1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, específicos a la actividad realizada posteriormente y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5).</p>

	<p>1.4 Adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM5, CPSAA2).</p> <p>1.7 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA4).</p> <p>1.8 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4).</p> <p>3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3).</p> <p>3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo</p>
--	--

	respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3).
--	---

U.T.P.: Nos convertimos en atletas.	LUGAR: Patio del colegio	GRUPO: 5°	SESIÓN n.º 1
<u>ACTIV. / TAREA:</u> Tipos de carreras de atletismo			
Momentos	Partes	Situaciones de aprendizaje y Agrupamientos	
MOMENTO DE ENCUENTRO	Compartir el proyecto	Recoger a los alumnos en clase, explicarles que es el atletismo y darles una hoja resumen con todas las pruebas de atletismo, algunas modalidades que existen y que durante esta sesión se van a practicar 3 tipos de carreras adaptadas a sus capacidades: 100 metros lisos, 4x 100 relevos y una prueba de Resistencia dando vueltas alrededor de la pista durante 4 minutos, que sería una prueba de fondo.	
	Acondicionamiento. Animación y calentamiento.	Movilidad articular y estiramientos. Comenzaremos jugando al virus: un jugador con un balón verde será el enfermero; entre otros dos jugadores llevan un balón morado (virus) en las manos y tienen que ir pasándoselo e	

		<p>intentar tocar a los otros compañeros. Si el virus toca a una persona, se sientan, de tal manera que el alumno enfermero que lleva el balón verde le debe pasar el balón y el que está sentado tiene que devolvérselo.</p>
<p>FASES DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE</p>	<p>Desarrollo.</p>	<p>Carrera de velocidad 100 metros: los alumnos se colocarán en una línea, mirando hacia delante y a la cuenta regresiva 3, 2, 1 y suene el silbato, los alumnos deberán esprintar durante 100 metros que estarán señalados. Se realizarán 4 carreras dejando margen de descanso entre carrera y carrera de 20 segundos. Los alumnos deberán comprender que al ser una carrera corta deben de esforzarse al máximo.</p> <p>Carrera de relevos 4 x 100: los alumnos se colocarán por grupos de 4, conducirá a cada alumno al lugar de la pista preparada con conos de una forma ovalada. El maestro entregará al primero de la carrera un testigo de madera para realizar la actividad.</p> <p>Prueba de resistencia. delimitar el mismo circuito que han hecho los relevos para realizar una prueba de resistencia dando los alumnos tendrán que correr durante 4 minutos, explicando que, si no</p>

		<p>pueden correr durante ese tiempo, pueden ir andando, pero no se pueden parar para superar la prueba. Los alumnos deben de comprender que no pueden salir corriendo a máxima velocidad y tiene que aprender a autorregularse.</p>
	<p>Vuelta a la calma. Relajación.</p>	<p>Bomba: los alumnos se colocan sentados en círculo, un voluntario se coloca en el centro. Los demás alumnos se van a ir pasando un balón a medida que el compañero del centro irá extendiendo los brazos cada vez que cuente 5 en alto; primero la derecha horizontalmente, luego la izquierda horizontalmente, luego la derecha verticalmente, luego la izquierda verticalmente y, por último, da una palmada y dice: “Bomba”. Quien tenga la pelota en ese momento deberá colocarse en el centro y ser el reloj.</p>
<p>MOMENTO DE DESPEDIDA</p>	<p>Puesta en común. Exposición de resultados.</p>	<p>Preguntar a los alumnos que pruebas de la realizadas les ha gustado más y que menos.</p> <p>Preguntar a los alumnos en que prueba de todas las realizadas creen que son mejores.</p> <p>Recoger el material e iremos a clase.</p>

MATERIAL: balones de foam, testigos de relevos, 12 conos, silbato y cronómetro.

U.T.P.: Nos convertimos en atletas	LUGAR: Gimnasio del colegio	GRUPO: 5°	SESIÓN n.º 2
<u>ACTIV. / TAREA:</u> Saltos			
Momentos	Partes	Situaciones de aprendizaje y Agrupamientos.	
MOMENTO DE ENCUENTRO	Compartir el proyecto	<p>Recoger a los alumnos en clase, decir a los alumnos que saquen la hoja repartida la sesión pasada y repasar los tipos de carreras que dimos la sesión pasada e introducirles lo que se va a realizar durante la sesión de este día: salto de longitud, salto de vallas y salto de altura. Se realizarán adaptadas a sus capacidades. Después de esta explicación bajaremos al gimnasio donde ya están preparadas las 3 postas de saltos.</p>	
	Acondicionamiento. Animación y calentamiento.	<p>Calentamientos y estiramientos generales, centrándonos en las piernas y se realizará un juego de calentamiento.</p> <p>Saltos locos: nos situaremos en círculo, cada alumno estará dentro de un aro. El maestro dirá derecha o izquierda y los alumnos deberán saltar al aro</p>	

		<p>correspondiente. Si se equivocan perderán una vida, quien pierda 3 vidas deberá convertirse en el director y decir la dirección de los saltos. Para finalizar el juego todos jugarán y se hará por eliminación hasta que solo queden uno.</p>
<p>FASES DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE</p>	<p>Desarrollo.</p>	<p>El maestro dividirá a la clase en 3 grupos diferentes con el mismo número de alumnos e irán rotando cada 10 minutos para realizar todas las actividades.</p> <p>Salto de longitud: una cinta métrica situada en el suelo, atada con celo para que no se mueva, el maestro explicará cómo se realiza haciendo un ejemplo.</p> <p>Salto de altura. el maestro colocará una cinta elástica atada a dos postes y detrás una colchoneta gruesa para que no se hagan daño los alumnos y les enseñará como saltar altura con carrera, al estilo tijera, estilo Fosbury, realizando un ejemplo de cada uno.</p> <p>Salto de vallas. se utilizarán unas vallas pequeñas y otras un poco más grandes, el maestro enseñará como se saltan las vallas, están adaptadas a su edad, pudiendo saltarlas fácilmente, realizando la técnica del salto de vallas. El maestro realizará un ejemplo.</p>

		Cada vez que se cambie de actividad los alumnos se sentaran en el suelo y estiraran los gemelos y cuádriceps para evitar lesiones.
	Vuelta a la calma. Relajación.	Persecución: todos los alumnos se sientan en círculo y deben de ir pasándose un balón por encima de las piernas. Mientras otro balón de color naranja deberá perseguir al primer balón para tratar de alcanzarle.
MOMENTO DE DESPEDIDA	Puesta en común. Exposición de resultados.	Preguntar a los alumnos que pruebas de la realizadas les ha gustado más y que menos. Preguntar a los alumnos en que prueba de todas las realizadas creen que son mejores. Recoger el material e iremos a clase.
MATERIAL: aros, cinta métrica, celo, colchoneta, cinta elástica, dos postes, vallas pequeñas y dos balones.		

U.T.P.: Nos convertimos en atletas	LUGAR: Patio del colegio	GRUPO: 5°	SESIÓN n.º 3
ACTIV. / TAREA: lanzamientos			
Momentos	Partes	Situaciones de aprendizaje y Agrupamientos	
MOMENTO DE ENCUENTRO	Compartir el proyecto	Recoger a los alumnos en clase, decir a los alumnos que saquen la hoja repartida	

		<p>la sesión pasada y repasar los tipos de carreras y saltos que dimos las sesiones pasadas e introducirles lo que se va a realizar durante la sesión de este día: los tipos de lanzamientos de peso, de jabalina, de disco y de martillo, comentando a los alumnos que los practicaremos de una forma adaptada.</p>
<p>FASES DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE</p>	<p>Acondicionamiento. Animación y calentamiento.</p>	<p>Calentamiento y estiramientos centrados en el uso de los brazos. Realización de juego de calentamiento.</p> <p>Los cazadores y los conejos: se elegirán 4 alumnos al azar que irán vestido con petos verdes para distinguirlos. Estos alumnos serán los cazadores y deberán de dar con una pelota pequeña de foam a los demás para tratar de eliminarlos. Los conejos dados deberán de quedarse de pie con las piernas abiertas y brazos extendidos para que un compañero pasando por debajo de las piernas los pueda rescatar.</p>
		<p>El maestro dividirá a la clase en 3 grupos diferentes con el mismo número de alumnos e irán rotando cada 10 minutos para realizar todas las actividades.</p> <p>Lanzamiento de Peso: el maestro les mostrara la técnica de como lanzar peso</p>

	<p>Desarrollo.</p> <p>y se realizara con unas pelotas que pesan 2, 5 kilos y utilizaremos balones medicinales de distintos pesos hasta un peso máximo de 4 kg, explicándoles que se debe de lanzar de uno en uno y hasta que no se hayan recogido todos los pesos y bolones de la zona de lanzamiento no se puede entrar a por ellos para evitar accidentes.</p> <p>Lanzamiento de jabalina: se utilizarán unos vortex para realizar este tipo de lanzamiento, lanzándolos con la técnica de la jabalina y será el maestro quien les muestre la técnica.</p> <p>Lanzamiento de martillo: se utilizará un martillo de plástico que está adaptado para usarse con alumnos de Primaria e iniciación. El maestro mostrará como se realiza.</p> <p>Lanzamiento de disco. se utilizará unos discos blandos que están adaptados para su uso en Primaria e iniciación El maestro mostrará como se realiza el lanzamiento.</p> <p>Cada vez que se cambie de actividad el maestro dirá a los alumnos que se mantengan de pie, separados de sus compañeros y se estirarán bíceps, tríceps</p>
--	--

		y hombros para evitar lesiones.
	<p>Vuelta a la calma. Relajación.</p>	<p>El código encriptado: sentados en círculo, todos dados de las manos, con los ojos cerrados, el maestro elegirá a un alumno al azar para ser el avistador que deberá alejarse del grupo durante un minuto, hasta que se decida quién será el líder, que deberá de ir pasando mensajes, ya sea con la cara, con las manos o haciendo ruidos para que el alumno que ha salido fuera adivine quien es, teniendo 3 intentos. Si se falla o se acierta durante estas vidas, se cambiará tanto de líder como de avistador.</p>
<p>MOMENTO DE DESPEDIDA</p>	<p>Puesta en común. Exposición de resultados.</p>	<p>Preguntar a los alumnos que pruebas de la realizadas les ha gustado más y que menos.</p> <p>Preguntar a los alumnos en que prueba de todas las realizadas creen que son mejores.</p> <p>Preguntar a los alumnos en que pruebas de todas las sesiones realizadas serían los mejores.</p> <p>Recoger el material e iremos a clase.</p>

MATERIAL: Petos verdes, pelotas pequeñas de foam, bolas de peso de 2, 5 kg balones medicinales, 3 vortex, 3 discos blandos, 2 martillos de plástico.

Tabla de contenidos y competencias específicas para 5º de Primaria recogida en el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

Contenidos	Bloque A: Vida activa y saludable.
	<ul style="list-style-type: none"> - Salud social: aproximación a los efectos de los malos hábitos relacionados con la salud e influencia en la práctica de actividad física. La exigencia del deporte profesional. Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas. Estereotipos corporales, de género y competencia motriz. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisiones: Selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espacio-temporal en la interacción con los compañeros en situaciones cooperativas. Selección de zonas de envío del móvil desde donde sea difícil devolverlo, en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Selección adecuada de las habilidades motrices en situaciones de oposición de contacto. Selección de respuestas en función de una adecuada percepción selectiva: anticipación de las consecuencias sensoriales del movimiento. Desmarque y

	<p>ubicación en un lugar desde el que se constituya un apoyo para los demás en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones. Anticipación de estrategias y procedimientos para la resolución de problemas motrices con varias alternativas de respuestas, que impliquen al menos tres jugadores, con actitud cooperativa y mentalidad de trabajo en equipo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal (Conciencia y control del cuerpo. Interiorización y organización funcional del propio cuerpo: anticipación eefectora.); Equilibrio estático y dinámico en situaciones de complejidad creciente; organización espacial (percepción de distancias y trayectoria, orientación en el espacio); temporal (simultaneidad y sucesión de acciones; 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 los nuevos aprendizajes motrices) y espacio-temporal (ritmo, ajuste perceptivo en el envío y en la interceptación de trayectorias de móviles; direccionalidad del espacio; dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivados de los desplazamientos propios y ajenos). - Capacidades condicionales: Identificación de las capacidades físicas básicas y resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad) que intervienen en una actividad
--	--

	<p>físico-deportiva. Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad, mejora de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad. Capacidades físicas orientadas a la salud: resistencia cardiovascular, flexibilidad y fuerza-resistencia. Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Creatividad motriz: Identificación de estímulos internos o externos que exijan un reajuste instantáneo de la acción motriz. Ejecución de movimientos de progresiva dificultad con los segmentos corporales no dominantes en situaciones variables. Uso adecuado y creativo de estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación-oposición. - Acciones motrices (individuales, de oposición, de cooperación y de cooperación-oposición): Individuales: Actividades atléticas (carreras de velocidad, carreras de larga duración, carreras de obstáculos, carreras de relevos, carreras por monte o montaña, salto de altura, salto de longitud, multisaltos, lanzamientos, etc.). Actividades gimnásticas (saltar, desplazarse, girar, equilibrar, coordinar, controlar gestos). Otras actividades (patinar, escalar, nadar, esquiar, tirar con arco, etc.). De oposición: Actividades de adversario (judo, esgrima, etc.), actividades de cancha dividida (tenis, bádminton, raquetas, indiacá, tenis de mesa, etc.), actividades de muro o pared (frontón, pelota a mano, etc.). De cooperación y cooperación/oposición: Actividades de cooperación (acrosport, juegos cooperativos, desafíos
--	---

	<p>físicos cooperativos, cuentos motores cooperativos, etc.). Actividades de cooperación-oposición (juegos tradicionales, juegos en grupo, juegos alternativos, juegos y deportes modificados, los juegos de cancha dividida y los juegos de invasión).</p> <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deporte y perspectiva de género: sexismo en el deporte amateur y profesional. - Deportes olímpicos y paralímpicos, historia e instituciones asociadas a los Juegos Olímpicos y Paralímpicos. Conocimiento del significado y alcance de acontecimientos y eventos deportivos.
<p>Competencias específicas y descriptores operativos.</p>	<p>1.1 Reconocer e interiorizar los efectos beneficiosos a nivel físico y mental de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria llevando a cabo conductas responsables sobre la salud y el bienestar referidas a la higiene, la alimentación y los hábitos posturales. (STEM2, STEM5, CPSAA2).</p> <p>1.2 Mejorar los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM2, STEM5).</p> <p>1.3 Adoptar, con la ayuda docente, medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, reconociendo los contextos de riesgo y actuando con precaución ante ellos. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5).</p> <p>1.5 Observar conductas inapropiadas vinculadas al ámbito corporal, la actividad física y el deporte, que resultan perjudiciales para la</p>

	<p>salud, adoptando posturas de rechazo a las mismas y evitando activamente su reproducción. (STEM2, STEM5, CPSAA2).</p> <p>3.1 Iniciarse en actividades motrices, desde la autorregulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, controlando la impulsividad, gestionando las emociones y expresándolas de forma asertiva. (CCL1, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA5, CE1).</p> <p>3.3 Relacionarse mostrando en el contexto de las prácticas motrices habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto a la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, así como una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, haciendo especial hincapié en el fomento de la igualdad de género. (CCL1, CCL5, CPSAA5, CC2, CC3).</p>
--	--

U.T.P.: Nos convertimos en atletas.	LUGAR: Patio del colegio	GRUPO: 6º	SESIÓN n.º 1
<u>ACTIV. / TAREA:</u> Tipos de carreras de atletismo			
Momentos	Partes	Situaciones de aprendizaje y Agrupamientos	
MOMENTO DE ENCUENTRO	Compartir el proyecto	Recoger a los alumnos en clase, explicarles que es el atletismo y darles una hoja resumen con todas las pruebas de atletismo, algunas modalidades que existen y que durante esta sesión se van a practicar 3 tipos de carreras adaptadas a sus capacidades: 100 metros lisos, 4x 100 relevos y una prueba de	

		Resistencia dando vueltas alrededor de la pista durante 4 minutos, que sería una prueba de fondo.
<p style="text-align: center;">FASES DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE</p>	<p>Acondicionamiento. Animación y calentamiento.</p>	<p>Movilidad articular y estiramientos.</p> <p>Comenzaremos jugando al virus: un jugador con un balón verde será el enfermero; entre otros dos jugadores llevan un balón morado (virus) en las manos y tienen que ir pasándoselo e intentar tocar a los otros compañeros. Si el virus toca a una persona, se sientan, de tal manera que el alumno enfermero que lleva el balón verde le debe pasar el balón y el que está sentado tiene que devolvérselo.</p>
	<p>Desarrollo.</p>	<p>Carrera de velocidad 100 metros: los alumnos se colocarán en una línea, mirando hacia delante y a la cuenta regresiva 3, 2, 1 y suene el silbato, los alumnos deberán esprintar durante 100 metros que estarán señalados. Se realizarán 4 carreras dejando margen de descanso entre carrera y carrera de 20 segundos. Los alumnos deberán comprender que al ser una carrera corta deben de esforzarse al máximo.</p> <p>Carrera de relevos 4 x 100: los alumnos se colocarán por grupos de 4, conducirá a cada alumno al lugar de la pista preparada con conos de una forma ovalada. El maestro entregará al primero de la carrera un testigo de madera para realizar la actividad.</p> <p>Prueba de resistencia. delimitar el mismo circuito que han hecho los relevos para realizar una prueba</p>

		de resistencia dando los alumnos tendrán que correr durante 5 minutos, explicando que, si no pueden correr durante ese tiempo, pueden ir andando, pero no se pueden parar para superar la prueba. Los alumnos deben de comprender que no pueden salir corriendo a máxima velocidad y tiene que aprender a autorregularse.
	<p>Vuelta a la calma. Relajación.</p>	<p>Bomba: los alumnos se colocan sentados en círculo, un voluntario se coloca en el centro. Los demás alumnos se van a ir pasando un balón a medida que el compañero del centro irá extendiendo los brazos cada vez que cuente 5 en alto; primero la derecha horizontalmente, luego la izquierda horizontalmente, luego la derecha verticalmente, luego la izquierda verticalmente y, por último, da una palmada y dice: “Bomba”. Quien tenga la pelota en ese momento deberá colocarse en el centro y ser el reloj.</p>
<p>MOMENTO DE DESPEDIDA</p>	<p>Puesta en común. Exposición de resultados.</p>	<p>Preguntar a los alumnos que pruebas de la realizadas les ha gustado más y que menos.</p> <p>Preguntar a los alumnos en que prueba de todas las</p>

		realizadas creen que son mejores. Recoger el material e iremos a clase.
MATERIAL: balones de foam, testigos de relevos, 12 conos, silbato y cronómetro.		

U.T.P.: Nos convertimos en atletas	LUGAR: Gimnasio del colegio	GRUPO: 6º	SESIÓN n.º 2
<u>ACTIV. / TAREA:</u> Saltos			
Momentos	Partes	Situaciones de aprendizaje y Agrupamientos.	
MOMENTO DE ENCUENTRO	Compartir el proyecto	Recoger a los alumnos en clase, decir a los alumnos que saquen la hoja repartida la sesión pasada y repasar los tipos de carreras que dimos la sesión pasada e introducirles lo que se va a realizar durante la sesión de este día: salto de longitud, salto de vallas y salto de altura. Se realizarán adaptadas a sus capacidades. Después de esta explicación bajaremos al gimnasio donde ya están preparadas las 3 postas de saltos.	
	Acondicionamiento. Animación y calentamiento.	Calentamientos y estiramientos generales, centrándonos en las piernas y se realizará un juego de calentamiento.	

		<p>Salto locos: nos situaremos en círculo, cada alumno estará dentro de un aro. El maestro dirá derecha o izquierda y los alumnos deberán saltar al aro correspondiente. Si se equivocan perderán una vida, quien pierda 3 vidas deberá convertirse en el director y decir la dirección de los saltos. Para finalizar el juego todos jugarán y se hará por eliminación hasta que solo queden uno.</p>
<p>FASES DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE</p>	<p>Desarrollo.</p>	<p>El maestro dividirá a la clase en 3 grupos diferentes con el mismo número de alumnos e irán rotando cada 10 minutos para realizar todas las actividades.</p> <p>Salto de longitud: una cinta métrica situada en el suelo, atada con celo para que no se mueva, el maestro explicará cómo se realiza haciendo un ejemplo.</p> <p>Salto de altura. el maestro colocará una cinta elástica atada a dos postes y detrás una colchoneta gruesa para que no se hagan daño los alumnos y les enseñará como saltar altura con carrera, al estilo tijera, estilo Fosbury, realizando un ejemplo de cada uno.</p> <p>Salto de vallas. se utilizarán unas vallas pequeñas y otras un poco más grandes, el maestro enseñará como se saltan las</p>

		<p>vallas, están adaptadas a su edad, pudiendo saltarlas fácilmente, realizando la técnica del salto de vallas. El maestro realizará un ejemplo.</p> <p>Cada vez que se cambie de actividad los alumnos se sentaran en el suelo y estiraran los gemelos y cuádriceps para evitar lesiones.</p>
	<p>Vuelta a la calma. Relajación.</p>	<p>Persecución: todos los alumnos se sientan en círculo y deben de ir pasándose un balón por encima de las piernas. Mientras otro balón de color naranja deberá perseguir al primer balón para tratar de alcanzarle.</p>
<p>MOMENTO DE DESPEDIDA</p>	<p>Puesta en común. Exposición de resultados.</p>	<p>Preguntar a los alumnos que pruebas de la realizadas les ha gustado más y que menos.</p> <p>Preguntar a los alumnos en que prueba de todas las realizadas creen que son mejores.</p> <p>Recoger el material e iremos a clase.</p>
<p>MATERIAL: aros, cinta métrica, celo, colchoneta, cinta elástica, dos postes, vallas pequeñas y dos balones.</p>		

U.T.P.: Nos convertimos en atletas	LUGAR: Patio del colegio	GRUPO: 6º	SESIÓN n.º 3
<u>ACTIV. / TAREA:</u> lanzamientos			
Momentos	Partes	Situaciones de aprendizaje y Agrupamientos	
MOMENTO DE ENCUENTRO	Compartir el proyecto	<p>Recoger a los alumnos en clase, decir a los alumnos que saquen la hoja repartida la sesión pasada y repasar los tipos de carreras y saltos que dimos las sesiones pasadas e introducirles lo que se va a realizar durante la sesión de este día: los tipos de lanzamientos de peso, de jabalina, de disco y de martillo, comentando a los alumnos que los practicaremos de una forma adaptada.</p>	
	Acondicionamiento. Animación y calentamiento.	<p>Calentamiento y estiramientos centrados en el uso de los brazos. Realización de juego de calentamiento.</p> <p>Los cazadores y los conejos: se elegirán 4 alumnos al azar que irán vestido con petos verdes para distinguirlos. Estos alumnos serán los cazadores y deberán de dar con una pelota pequeña de foam a los demás para tratar de eliminarlos. Los conejos dados deberán de quedarse de pie con las piernas abiertas y brazos extendidos para que un compañero pasando por debajo de las piernas los</p>	

<p>FASES DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE</p>		<p>pueda rescatar.</p>
	<p>Desarrollo.</p>	<p>El maestro dividirá a la clase en 3 grupos diferentes con el mismo número de alumnos e irán rotando cada 10 minutos para realizar todas las actividades.</p> <p>Lanzamiento de Peso: el maestro les mostrara la técnica de como lanzar peso y se realizara con unas pelotas que pesan 2, 5 kilos y utilizaremos balones medicinales de distintos pesos hasta un peso máximo de 4 kg, explicándoles que se debe de lanzar de uno en uno y hasta que no se hayan recogido todos los pesos y bolones de la zona de lanzamiento no se puede entrar a por ellos para evitar accidentes.</p> <p>Lanzamiento de jabalina: se utilizarán unos vortex para realizar este tipo de lanzamiento, lanzándolos con la técnica de la jabalina y será el maestro quien les muestre la técnica.</p> <p>Lanzamiento de martillo: se utilizará un martillo de plástico que está adaptado para usarse con alumnos de Primaria e iniciación. El maestro mostrará como se realiza.</p> <p>Lanzamiento de disco. Se utilizará unos discos blandos que están adaptados para su</p>

		<p>uso en Primaria e iniciación El maestro mostrará como se realiza el lanzamiento.</p> <p>Cada vez que se cambie de actividad el maestro dirá a los alumnos que se mantengan de pie, separados de sus compañeros y se estirarán bíceps, tríceps y hombros para evitar lesiones.</p>
	<p>Vuelta a la calma. Relajación.</p>	<p>El código encriptado: sentados en círculo, todos dados de las manos, con los ojos cerrados, el maestro elegirá a un alumno al azar para ser el avistador que deberá alejarse del grupo durante un minuto, hasta que se decida quién será el líder, que deberá de ir pasando mensajes, ya sea con la cara, con las manos o haciendo ruidos para que el alumno que ha salido fuera adivine quien es, teniendo 3 intentos. Si se falla o se acierta durante estas vidas, se cambiará tanto de líder como de avistador.</p>
<p>MOMENTO DE DESPEDIDA</p>	<p>Puesta en común. Exposición de resultados.</p>	<p>Preguntar a los alumnos que pruebas de la realizadas les ha gustado más y que menos.</p> <p>Preguntar a los alumnos en que prueba de todas las realizadas creen que son mejores.</p>

		<p>Preguntar a los alumnos en que pruebas de todas las sesiones realizadas serían los mejores.</p> <p>Recoger el material e iremos a clase.</p>
<p>MATERIAL: Petos verdes, pelotas pequeñas de foam, bolas de peso de 2, 5 kg balones medicinales, 3 vortex, 3 discos blandos, 2 martillos de plástico.</p>		

Tabla de contenidos y competencias específicas para 6º de Primaria recogida en el DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

Contenidos	<p>Bloque A: Vida activa y saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salud social: aproximación a los efectos de los malos hábitos relacionados con la salud e influencia en la práctica de actividad física. La exigencia del deporte profesional. Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas. Estereotipos corporales, de género y competencia motriz. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisiones: Selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espacio-temporal en la interacción con los compañeros en situaciones cooperativas. Selección de zonas de envío del móvil desde donde sea difícil devolverlo, en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Selección adecuada de las habilidades motrices en situaciones de oposición de
-------------------	---

	<p>contacto. Selección de respuestas en función de una adecuada percepción selectiva: anticipación de las consecuencias sensoriales del movimiento. Desmarque y ubicación en un lugar desde el que se constituya un apoyo para los demás en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones. Anticipación de estrategias y procedimientos para la resolución de problemas motrices con varias alternativas de respuestas, que impliquen al menos tres jugadores, con actitud cooperativa y mentalidad de trabajo en equipo.</p> <ul style="list-style-type: none">- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal (Conciencia y control del cuerpo. Interiorización y organización funcional del propio cuerpo: anticipación efectora.); Equilibrio estático y dinámico en situaciones de complejidad creciente; organización espacial (percepción de distancias y trayectoria, orientación en el espacio); temporal (simultaneidad y sucesión de acciones; 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 los nuevos aprendizajes motrices) y espacio-temporal (ritmo, ajuste perceptivo en el envío y en la interceptación de trayectorias de móviles; direccionalidad del espacio; dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivados de los desplazamientos propios y ajenos).
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidades condicionales: Identificación de las capacidades físicas básicas y resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad) que intervienen en una actividad físico-deportiva. Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad, mejora de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad. Capacidades físicas orientadas a la salud: resistencia cardiovascular, flexibilidad y fuerza-resistencia. Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación. - Creatividad motriz: Identificación de estímulos internos o externos que exijan un reajuste instantáneo de la acción motriz. Ejecución de movimientos de progresiva dificultad con los segmentos corporales no dominantes en situaciones variables. Uso adecuado y creativo de estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación-oposición. - Acciones motrices: (individuales, de oposición, de cooperación y de cooperación-oposición): Individuales: Actividades atléticas (carreras de velocidad, carreras de larga duración, carreras de obstáculos, carreras de relevos, carreras por monte o montaña, salto de altura, salto de longitud, multisaltos, lanzamientos, etc.). - <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - Deporte y perspectiva de género: sexismo en el deporte amateur y profesional. - Deportes olímpicos y paralímpicos, historia e instituciones asociadas a los Juegos Olímpicos y Paralímpicos. Conocimiento del significado y alcance de acontecimientos y eventos deportivos.
<p>Competencias específicas y descriptores operativos.</p>	<p>1.1 Reconocer e interiorizar los efectos beneficiosos a nivel físico y mental de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria llevando a cabo conductas responsables sobre la salud y el bienestar referidas a la higiene, la alimentación y los hábitos posturales. (STEM2, STEM5, CPSAA2).</p> <p>1.2 Integrar los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CE3).</p> <p>1.5 Observar conductas inapropiadas vinculadas al ámbito corporal, la actividad física y el deporte, que resultan perjudiciales para la salud, adoptando posturas de rechazo a las mismas y evitando activamente su reproducción. (STEM2, STEM5, CPSAA2).</p> <p>1.3 Adoptar medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, reconociendo los contextos de riesgo y actuando con precaución ante ellos. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5).</p> <p>1.5 Identificar y abordar conductas vinculadas al ámbito corporal, la actividad física y el deporte, que resultan perjudiciales para la salud propia o colectiva, adoptando posturas de rechazo hacia las mismas y evitando activamente su reproducción. (STEM2, STEM5,</p>

	<p>CPSAA2).</p> <p>3.1 Participar en actividades motrices, desde la autorregulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, controlando la impulsividad, gestionando las emociones y expresándolas de forma asertiva. (CCL1, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA5, CE1).</p> <p>3.3 Convivir mostrando en el contexto de las prácticas motrices habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto a la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, así como una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, haciendo especial hincapié en el fenómeno de la igualdad de género. (CCL1, CCL5, CPSAA5, CC2, CC3).</p>
--	---

CONCLUSIONES

Elaborar y aplicar una buena programación didáctica general es fundamental para poder garantizar que la enseñanza y aprendizaje del alumnado esté estructurada, al mismo tiempo que efectiva, respondiendo a las necesidades y características del alumnado.

A lo largo de este Trabajo de Fin de Grado, se ha demostrado que tener un buen diseño facilita la labor docente, optimiza las clases y maximiza el proceso de aprendizaje del alumnado, realizando sesiones dinámicas y educativas con una curva de nivel diferenciadora entre los cursos, haciendo que el alumnado siga recordando y manteniendo las habilidades aprendidas en el tiempo.

Es importante destacar la planificación detallada y adecuada a cada nivel, manteniendo unos objetivos claros en cada etapa, con los contenidos bien definidos extraídos directamente del currículo, seguidos de su perfil de salida para lograr una buena evaluación de estos. Las metodologías activas elegidas junto a lo descrito anteriormente,

consiguen hacer la mezcla perfecta para crear en las situaciones de aprendizaje un entorno de enseñanza, fomentando que el alumnado se desarrolle de manera íntegra, promoviendo que amplifiquen tanto sus competencias clave como las específicas, al mismo tiempo que sus habilidades sociales y emocionales, siempre en el ámbito de la Educación Física.

Esta programación didáctica es flexible; se adapta a las circunstancias seleccionadas y a la diversidad del alumnado, teniendo en cuenta sus gustos y preferencias actuales. La inclusión educativa es un aspecto crucial, en donde la coeducación tiene una gran importancia, asegurando un entorno de respeto, tolerancia y aprendizaje para que todos los alumnos tengan las mismas oportunidades de éxito.

La inclusión de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en la programación didáctica es fundamental para que los alumnos aprendan de forma innovadora a desarrollar sus capacidades y destrezas en este ámbito, usándolo de una forma sana y enriquecedora para el proceso de enseñanza-aprendizaje haciendo las clases más atractivas y dinámicas en el ambiente educativo.

Se ha destacado la importancia de una evaluación continua, el esfuerzo y la constancia durante el proceso formativo del alumnado, teniendo en cuenta los resultados obtenidos en las pruebas. La evaluación no sirve solo para medir el rendimiento académico de los alumnos, sino también para identificar las mejoras que se pueden implementar en la programación didáctica y durante la práctica docente, porque en educación, así como en la vida nunca se deja de aprender.

A medida que se ha desarrollando esta programación, ha sido costoso encontrar información para su realización.

Tener una buena programación didáctica bien estructurada, flexible y adaptada a las necesidades del alumnado es esencial para garantizar el éxito académico del alumnado, siendo básico su realización al principio del año escolar, con el fin de garantizar una educación de calidad que contribuirá a la formación de ciudadanos competentes, críticos y comprometidos con la sociedad.

Gracias a este trabajo, he podido ponerme en la piel de un docente que empieza el curso académico en un centro escolar, teniendo que preparar el curso en base a las necesidades, recursos y contenidos que tiene que desarrollar una buena programación para lograr que el alumnado alcance un aprendizaje integral y tengan una educación de calidad. Para lograr un proceso de adaptación adecuado a un centro, es necesario saber acerca de programación, que nos pide la ley que debemos incluir en nuestras situaciones de aprendizaje y cómo debemos de organizarlas para hacerlas lo más óptimas posibles.

He encontrado un déficit en cuanto a la información que hay acerca de realizar programaciones y como deben de ser, sin información de como deberían de estar diseñadas y que deben de contener. A medida que se ha ido realizando esta programación, la duración de las sesiones es un punto tener en cuenta en la que muchos difieren y sobre todo en como trabajar los contenidos, habiendo autores que prefieren trabajar durante dos meses seguidos un tema y no volver a trabajarlo más en toda la Primaria.

A mi modo de ver como docente, esto es un error, los alumnos deben de trabajar en las diferentes situaciones de aprendizaje teniendo una progresión, enseñándoles habilidades básicas que deben de recordar y trabajar durante su etapa en la escuela favoreciendo así un aprendizaje consistente y duradero a lo largo del tiempo.

Este tipo de programaciones tienen una posible limitación y es que están sujetos a la Ley vigente en el momento de su realización y esa dependencia obliga al docente a tener que cambiar aspectos en cuanto a metodologías, criterios evaluadores, teniendo que estar en continua formación para adaptar sus situaciones al momento que se encuentre.

A la hora de realizar las situaciones de aprendizaje, un maestro tiene libertad de decisión para diseñarlas mientras los contenidos establecidos estén presentes. Este hecho favorece la creatividad al mismo tiempo que la subjetividad del docente por lo que aparte de tener en cuenta todos los contenidos el maestro tiene que tener un gusto personal para ponerlo en práctica. Por este motivo creo que hay tan pocos modelos de programación, aunque sí que existan orientaciones metodológicas para poder desarrollar las programaciones de una manera más personal y subjetiva.

Para finalizar, este Trabajo de Fin de Grado ha mostrado que una programación didáctica es un documento dinámico, que requiere revisión y adaptación constante, consolidando la idea de que la planificación educativa debe de ser un ejercicio reflexivo del docente, uniendo la teoría y la práctica durante los cursos escolares con el fin de favorecer el desarrollo integral del alumnado para que las habilidades, conocimientos y destrezas adquiridas se trabajen a lo largo de toda la etapa educativa y no haya lugar a olvido por parte del alumnado, manteniendo su motivación, esfuerzo, gusto por la actividad física y la salud.

BIBLIOGRAFÍA

Bravo Lucas, E., Costillo Borrego, E., Bravo Galán, J.L. y Borrachero Cortés, A.B. (2020). Emociones de los futuros maestros de educación infantil en las distintas áreas del currículo. Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado 24(1), 96-114,. DOI: 10.30827/profesorado.v24i1.8846

Chan, M. y Tiburcio, A. (2000). Guía para el Diseño de Materiales Educativos Orientados al Aprendizaje Autogestivo. México: INNOVA.

Gonzales, V., González, R., y López, A. (2011). Diseño de Situaciones de Aprendizaje que Potencien Competencias Profesionales en la Enseñanza Universitaria. Revista de Formación del Profesorado e Investigación Educativa, 24 (1), 121 – 134.

From problem-based to challenge-based learning – motives, examples, outcomes and success factors / Worldwide CDIO Initiative. (s. f.). <http://www.cdio.org/knowledge-library/documents/problem-based-challenge-based-learning-%E2%80%93-motives-examples-outcomes-and>

Moncayo-Bermúdez, H., & Prieto. López, Y., (2022). El uso de metodologías de aprendizaje activo para fomentar el desarrollo del pensamiento visible en los estudiantes de bachillerato de U.E.F. Víctor Naranjo Fiallo. 593 Digital Publisher CEIT, 7(1-1), 43-57. <https://doi.org/10.33386/593dp.2022.1-1.980>

REFERENCIAS

Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León*, 190, de 30 de septiembre de 2022. file:///C:/Users/oscar/Downloads/DECRETO_38_2022_DE%2029%20DE%20SEPTIE MBRE_CURR%C3%8DCULO_E.PRIMARIA%20(3).pdf

Espinoza, L. y Rodríguez. R. (2017). La generación de ambientes de aprendizaje: un análisis de la percepción juvenil. *Ride. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 7(14), 110-132. <https://dx.doi.org/10.23913/ride.v7i14.276>

Feo Mora, R. (2018). Diseño de Situaciones de Aprendizaje centradas en el Aprendizaje Estratégico. *Tendencias Pedagógicas* 31. 187–206. <https://doi.org/10.15366/tp2018.31.011>.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 340, de 30 de diciembre de 2020. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>.

Ministerio de Sanidad (2018). Unidades Didácticas Activas: *Estrategias metodológicas para una educación física más activa*. https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/entornoEscolar/docs/UDA_EXPLICACION.pdf

Navarro, D., & Samón, M. (2017). Redefinición de los conceptos método de enseñanza y método de aprendizaje. *Revista Edusol*, 17(60), 26 - 33.

Pereira, A. y Contreras, J. (2022) *Retrospectiva de la concepción de didáctica y su implicación en la Educación Física como área de aprendizaje en primaria*. *Revista Latinoamericana de Difusión Científica Volumen 4 Número 7* 168-187

Vinculaciones	2	2	1	0	1	0	0	1	3	4	0	0	5	1	1	1	1	0	4	6	4	2	7	0	4	3	2	2	0	5	1	1	2	1	
Criterios - Descriptores																																			
Vinculaciones	6						1			12					4				23					9			7			5					
Criterios - Competencia Clave																																			

Relaciones criterios E.F 3° curso.

RELACIONES CRITERIALES E.F. 3° EP	Competencia en Comunicación Lingüística	Competencia Plurilingüe	Competencia Matemática Competencia Ciencia, Tecnología e Ingeniería	Competencia Digital	Competencia Personal, Social de Aprender a Aprender	Competencia Ciudadana	Competencia Emprendedora	Competencia en Conciencia y Expresión Culturales	Vinculaciones
--	--	------------------------------------	--	--------------------------------	--	----------------------------------	-------------------------------------	---	----------------------



		CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3					CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSA	CPSA	CPSA	CPSA	CPSA	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC	CCEC	CCEC	CCEC		
Educación Física	Com p. Esp. 1	Criterio Evaluación 1.1									1									1																3
		Criterio Evaluación 1.2										1									1									1						4
		Criterio Evaluación 1.3										1									1		1													4
		Criterio Evaluación 1.4																			1		1							1						3



Relaciones criterios E.F 4º curso.

RELACIONES CRITERIALES E.F. 4º EP		Competencia en Comunicación Lingüística					Competencia Plurilingüe			Competencia Matemática y Digital					Competencia Personal, Social y Ciudadana					Competencia en Conciencia y Expresión Culturales				Vinculaciones Criterios -											
		CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3					CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA	CPSAA	CPSAA	CPSAA	CPSAA		CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC	CCEC	CCEC	CCEC
Educación Física Com.p.	Criterio Evaluación 1.1									1									1																3
	Criterio Evaluación 1.2										1									1									1						



Competencia Clave									
------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Relaciones criterios E.F 5° curso.

RELACIONES CRITERIALES E.F. 5°	Competencia en Comunicación Lingüística	Competencia Plurilingüe	Competencia Matemática Competencia Ciencia, Tecnología e Ingeniería	Competencia Digital	Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender	Competencia Ciudadana	Competencia Emprendedora	Competencia en Conciencia y Expresión Culturales	Vinculaciones Criterios -



		CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3					CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA	CPSAA	CPSAA	CPSAA	CPSAA	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC	CCEC	CCEC	CCEC		
Educación Física	Com p. Esp. 1	Criterio Evaluación 1.1								1										1																3
		Criterio Evaluación 1.2									1										1									1						4
		Criterio Evaluación 1.3									1										1		1													4
		Criterio Evaluación 1.4																			1		1							1						3



Competencia									
Clave									

Relaciones criterios E.F 6° curso.

RELACIONES CRITERIALES		CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC				Vinculaciones	
		CCL 1	CCL 2	CCL 3	CCL 4	CCL 5	CP 1	CP 2	CP 3	STEM 1	STEM 2	STEM 3	STEM 4	STEM 5	CD 1	CD 2	CD 3	CD 4	CD 5	CPSAA 1	CPSAA 2	CPSAA 3	CPSAA 4	CPSAA 5	CC 1	CC 2	CC 3	CC 4	CE 1	CE 2	CE 3	CCEC 1	CCEC 2	CCEC 3	CCEC 4		
EF	6° EP																																				
	Evaluación 1.1									1				1							1										1						3
Evaluación 1.2											1			1																							4



