



---

**Universidad de Valladolid**

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Educación Primaria

TRABAJO FIN DE GRADO

**Situación de Aprendizaje para reforzar la  
Motivación de los alumnos en las clases  
de Educación Física de Primaria**

Presentado por: Antonio Lobera Magallón

Tutelado por: Pablo del Val Martín

Soria, 13 de julio de 2025

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	<b>4</b>
<b>2. JUSTIFICACIÓN</b>	<b>5</b>
<b>3. OBJETIVOS</b>	<b>6</b>
<b>4. MARCO TEÓRICO</b>	<b>7</b>
4.1. ¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN?	7
4.2. TIPOS DE MOTIVACIÓN	7
4.2.1. Motivación Intrínseca	7
4.2.2. Motivación Extrínseca	8
4.2.3. Desmotivación	8
4.3. TEORÍAS SOBRE LA MOTIVACIÓN	9
4.3.1. Teoría de la Autodeterminación	9
4.3.1.1. Relación con la motivación intrínseca	9
4.3.2. Teoría del Flujo	11
4.4. LEGISLACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA DE PRIMARIA	12
4.4.1. Bloques de Contenidos y Competencias del BOCyL en EF Primaria	12
4.4.1.1. Bloques de Contenidos (Saberes básicos)	12
4.4.1.2. Competencias Específicas	13
4.4.2. Otros elementos	15
4.4.2.1. Contenidos	15
4.4.2.2. Criterios de evaluación	21
4.4.2.3. Descriptores Operativos (Perfil de salida)	24
<b>5. PROPUESTA DIDÁCTICA</b>	<b>29</b>
5.1. PLAN DE ACCIÓN PARA REFORZAR LA MOTIVACIÓN	29
5.1.1. Cuestionario CAEF (previo)	31
5.1.2. Situación de Aprendizaje	32
5.1.3. Sesiones	35
5.1.4. Actividades a destacar	36
5.1.5. Cuestionario CAEF (posterior)	40
<b>6. CONCLUSIONES</b>	<b>41</b>
<b>7. BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>42</b>
<b>8. ANEXOS</b>	<b>45</b>

## **Resumen**

Este Trabajo de Fin de Grado se centra en el diseño y desarrollo de una Situación de Aprendizaje en el área de Educación Física, dirigida a estudiantes de segundo ciclo de Educación Primaria, con el fin de reforzar su motivación hacia la materia. La propuesta incluye actividades de atletismo y juegos cooperativos, fusionando la competencia sana con dinámicas de colaboración. La base teórica se fundamenta principalmente en la *Teoría de la Autodeterminación* de Deci y Ryan, y en la *Teoría del Flujo* de Csikszentmihalyi, promoviendo experiencias significativas que se centran en la autonomía, la competencia y las relaciones entre compañeros. Para evaluar la intervención, además de la observación directa, se propone el uso de dos instrumentos: el cuestionario CAEF, que se realizará previo a la ejecución de la situación de aprendizaje y al finalizar la misma, y registros de participación (fichas de asistencia a clase). Tras el diseño de la propuesta didáctica, podemos concluir que tiene sentido que, al trabajar estimulando las tres necesidades psicológicas propuestas en la *Teoría de la Autodeterminación*, consigamos un refuerzo en la motivación mostrada por el alumnado hacia la clase de Educación Física.

## **Palabras clave**

Educación Física, motivación, cooperación, competición sana, atletismo, juegos, Primaria, inclusión.

## **Abstract**

This Final Degree Project focuses on the design and development of a learning situation in the area of Physical Education, aimed at students in the second cycle of Primary Education, with the aim of strengthening their motivation for the subject. The proposal includes athletics activities and cooperative games, combining healthy competition with collaborative dynamics. The theoretical basis is based primarily on Deci and Ryan's Self-Determination Theory and Csikszentmihalyi's Flow Theory, promoting meaningful experiences that focus on autonomy, competence, and peer relationships. To evaluate the intervention, in addition to direct observation, the use of two instruments is proposed: the CAEF questionnaire, which will be administered prior to and at the end of the learning situation, and participation records (class attendance sheets). After designing the teaching proposal, we can conclude that it makes sense that, by working to stimulate the three psychological needs proposed in Self-Determination Theory, we can achieve a reinforcement in the motivation shown by students towards Physical Education class.

## **Keywords**

Physical Education, motivation, cooperation, healthy competition, athletics, games, Primary, inclusion.

# 1. INTRODUCCIÓN

Actualmente, en una sociedad donde los niños están acostumbrados a estímulos instantáneos y constantes, cuesta cada vez más mantener su atención y motivación, sobre todo en el ámbito educativo, donde los alumnos acuden por obligación, y por ello, muchas veces desmotivados.

Esto hace que como docentes, tengamos que plantearnos cambios en los contenidos y las metodologías empleadas para impartirlos, buscando opciones más activas y dinámicas que tiempo atrás.

Dentro de este trabajo en concreto, abordaremos la motivación en el área de la Educación Física, que si bien es una de las asignaturas que mayor interés suele despertar en los niños, no se libra de necesitar un cambio en la metodología.

Para ello, proponemos una situación de aprendizaje basada en el atletismo, la competición y la cooperación, con el objetivo de reforzar la motivación que los alumnos sienten hacia el área de la Educación Física.

Previo a la puesta en marcha de esta situación de aprendizaje, los alumnos realizarán un pequeño cuestionario (*Cuestionario CAEF*) para reflejar la motivación que sienten hacia la Educación Física, y volviéndolo a realizar tras completar la situación de aprendizaje, para analizar si existen cambios significativos.

## 2. JUSTIFICACIÓN

El motivo de seleccionar el atletismo, la competición y la cooperación como base de la situación de aprendizaje se debe a la intención de encontrar un formato en el que los alumnos se desarrollen físicamente de forma completa, a la vez que mantienen la atención, la intensidad y las ganas durante la realización de las actividades. El atletismo, se ha seleccionado para trabajar las tres habilidades motrices básicas: correr, saltar y lanzar, fundamentales para el desarrollo integral de los alumnos. Lo interesante, es que estas habilidades tienen gran transferencia, no solo para prácticamente todos los demás deportes, sino para situaciones de la vida cotidiana.

Con el aspecto competitivo, al fijar un objetivo claro de superación, como es ganar a sus compañeros y superarse a sí mismo, se reforzará la motivación que siente el alumno. Es importante recalcar, que el formato competitivo no funciona con todo el mundo, así que será importante estudiar primero el tipo de clase que tenemos, para decidir en qué medida es apropiado aplicar esta metodología. Además, la competición será sana y lúdica, en ningún momento debe llevarse al extremo y que sirva como excusa para menospreciar a los demás compañeros.

Por último, los juegos cooperativos nos servirán para trabajar el desarrollo socioemocional de los alumnos, además de poner en práctica las habilidades motrices básicas en un escenario de incertidumbre y en el que hay que tomar decisiones tanto individuales como a nivel colectivo, lo que es clave durante la etapa de Primaria, porque permite a los niños aprender a gestionar sus emociones, comunicarse de forma eficaz y resolver conflictos con sus compañeros de forma constructiva, mientras se enfrentan a desafíos físicos y cognitivos.

### **3. OBJETIVOS**

- Diseñar una situación de aprendizaje, basada en metodologías activas para reforzar la motivación de los alumnos en una clase de Educación Física de 4º de Primaria.
  - Medir el nivel inicial y final de motivación que presentan los alumnos hacia la asignatura de Educación Física.
  - Mejorar las habilidades motrices básicas y el trabajo cooperativo de los alumnos.
  - Fomentar la práctica competitiva de forma sana.

## **4. MARCO TEÓRICO**

### **4.1. ¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN?**

Según Herrera, Ramírez, Roa y Herrera “Podríamos entenderla como proceso que explica el inicio, dirección, intensidad y perseverancia de la conducta encaminada hacia el logro de una meta, modulado por las percepciones que los sujetos tienen de sí mismos y por las tareas a las que se tienen que enfrentarla” (2004, p. 154).

La motivación representa lo que originariamente determina que la persona inicie una acción (activación), se dirija hacia un objetivo (dirección) y persista en alcanzarlo (mantenimiento) (De Naranjo Pereira 2009).

### **4.2. TIPOS DE MOTIVACIÓN**

Existen varios tipos de motivación, que se manifiestan de una forma u otra en función del proceso que se utiliza para llegar a alcanzarla.

#### **4.2.1. Motivación Intrínseca**

La motivación intrínseca es, según Ryan y Deci (2002), el tipo de motivación que parte de la tendencia individual orientada a “buscar novedad y desafíos, a extender y ejercer [sus] capacidades” y “a explorar y a aprender”. (en Homont y Alcoceba Hernando, 2025, p. 3). Amabile (1997) reportó que son justo las personas que se entregan a la resolución de un asunto por mero placer personal, las que arrojaron resultados más creativos que aquellas que esperaban una recompensa tangible o actuaban por una motivación extrínseca (en Arturo Orbegoso, 2016, p. 77).

#### **4.2.2. Motivación Extrínseca**

Deci y Ryan (1985) argumentan que esta forma de motivación es menos autónoma que la intrínseca ya que el individuo responde ante incentivos externamente controlados, y vinculan la motivación extrínseca con una mayor posibilidad de sentir presión, ansiedad y bajos niveles en autoestima (en Homont y Alcoceba Hernando, 2025, p. 4). Algunos estudios (Cuesta Arquelladas y Ayllón Salas, 2024, p. 11) concluyen que los alumnos de segundo ciclo de Educación Primaria se mueven principalmente por este tipo de motivación, dando prioridad a las recompensas obtenidas (en forma de buenas notas en las pruebas de evaluación para superar el curso), y no tanto por las metas de aprendizaje o dominio, como mejorar sus habilidades o aprender, que quedan en un segundo plano.

#### **4.2.3. Desmotivación**

El último tipo de motivación es la desmotivación. Según Taylor (2015), ocurre cuando existe una frustración crónica de las necesidades psicológicas de autonomía, competencia y afiliación social. Argumenta que se vincula con bajos niveles de control sobre la tarea, sus resultados o su forma de cumplir con ella, y que es retroalimentativa: una persona desmotivada no querrá conocer el estado de sus avances en el cumplimiento de la tarea, y estará así aún menos motivada (en Homont y Alcoceba Hernando, 2025, p. 4).

En muchos casos, se asocia la desmotivación en las clases de Educación Física con el estilo motivacional del docente, haciendo que aumente la desmotivación cuando los alumnos se encuentran con un profesor controlador, por lo que se buscará que el docente favorezca las NPB (Autonomía, competencia y relación social) para que desaparezca esta desmotivación (Diloy-Peña et al., 2021, p. 49). Pese a que la muestra del estudio ha sido realizada con alumnos de secundaria, podría ser también un reflejo de lo que ocurre con los alumnos de Educación Primaria. En algunos centros educativos, el alumnado inactivo con baja forma física, baja competencia motriz, sobrepeso u obesidad, es presionado, infravalorado o marginado en Educación Física. Esto hace que, por consiguiente, el alumno sienta rechazo hacia la asignatura y se genere desmotivación (Beltrán-Carrillo y Devís-Devís, 2019, p. 29).

## 4.3. TEORÍAS SOBRE LA MOTIVACIÓN

### 4.3.1. Teoría de la Autodeterminación

Según Deci y Ryan (1985) “la Teoría de la Autodeterminación es una macro-teoría de la motivación humana que tiene relación con el desarrollo y funcionamiento de la personalidad dentro de los contextos sociales. La teoría analiza el grado en que las conductas humanas son volitivas o auto-determinadas, es decir, el grado en que las personas realizan sus acciones al nivel más alto de reflexión y se comprometen en las acciones con un sentido de elección” (en Moreno y Martínez, 2006, p. 40).

#### 4.3.1.1. Relación con la motivación intrínseca

Para llegar a la autodeterminación mediante la motivación intrínseca, Deci y Ryan (1985) presentan tres necesidades psicológicas básicas (en Moreno y Martínez, 2006, p. 44-45):

- Competencia percibida: Se refiere a sentirse eficaz en algunas de las interacciones continuadas del individuo con el ambiente social y la experimentación de oportunidades para ejercer sus capacidades. Esto lleva a los alumnos a buscar retos adecuados para sus capacidades, que supongan desafíos que son capaces de superar, y hagan mejorar sus habilidades.
- Autonomía: Se refiere a ser el origen percibido o la fuente de la propia conducta de uno mismo. La autonomía involucra interés e integración de los valores. Cuando son autónomos, los individuos experimentan su conducta como una expresión del ego.
- Relación con los demás: Es un sentimiento de conexión con los otros, y de ser aceptado por los otros; esta necesidad no tiene relación con el logro de un cierto resultado o con un estado formal, pero sí con las preocupaciones sobre el bienestar, la seguridad y la unidad de los miembros de una comunidad.

#### 4.3.1.2. Relación con la motivación extrínseca

Dentro de la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (1985) (en Moreno y Martínez, 2006, p. 43-44), encontramos 4 variables en las que la motivación extrínseca puede presentarse según:

- Regulación externa: Se realiza para satisfacer una demanda externa o por la existencia de premios o recompensas. Búsqueda de recompensas o evitación de castigos.
- Regulación introyectada: Los motivos de participación en una actividad son principalmente el reconocimiento social, las presiones internas o los sentimientos de culpa.
- Regulación identificada: La conducta es altamente valorada y el individuo la juzga como importante, por lo que la realizará libremente aunque la actividad no sea agradable.
- Regulación integrada: La persona evalúa la conducta y actúa en congruencia con sus valores y sus necesidades. Sería el caso de aquellas personas que se comprometen con la práctica físico-deportiva porque forma parte de su estilo de vida activo.

Sin embargo, existe un problema con las recompensas ofrecidas por la motivación extrínseca. Deci, Koestner, y Ryan (1999), replicando a Eisenberger y Cameron (1996), afirman que los premios tangibles o recompensas, así como las amenazas, las fechas tope, las directivas, las evaluaciones bajo presión y las metas impuestas disminuyen la motivación intrínseca (en Moreno y Martínez, 2006, p. 41).

#### 4.3.1.3. Relación con la desmotivación

En lo referente a la desmotivación, según Pelletier y cols. (1998) (en Moreno y Martínez, 2006, p. 43), la podemos encontrar en 4 tipos distintos:

- Por capacidad/habilidad: Falta de habilidad del individuo.
- Por creencias del individuo: Falta de confianza en la estrategia.
- Por creencias de capacidad/esfuerzo: Demasiado esfuerzo para implicarse.
- Por creencias de impotencia: El esfuerzo no tendrá trascendencia.

#### 4.3.2. Teoría del Flujo

Csikszentmihalyi (1998), Huertas (2001) y Reeve (2010) adicionan un elemento a las necesidades de competencia y de autodeterminación como componentes de la motivación intrínseca. Se trata de lo que él denomina sensación de flujo, de fluir, reto o desafío óptimo (en Orbegoso, 2016, p. 83).

En palabras de Csikszentmihalyi (1992) las actividades que llevan al “flujo” “son situaciones en las que una persona puede emplear libremente la atención para alcanzar sus objetivos, pues no hay ningún desorden que corregir ni ninguna amenaza para la personalidad de la que haya que defenderse. Hemos llamado a este estado, experiencia de flujo”. El estado de flujo es aquel en el cual las personas se hallan tan involucradas en la tarea que nada les parece más importante. La situación de flujo constituye una experiencia intrínsecamente placentera que las personas intentarán repetir, siempre que sea posible, para volver a experimentar o sentir esa sensación (en Abio, 2006 ).

Y es precisamente el estado que queremos que los alumnos alcancen en clase, de forma que se encuentren motivados intrínsecamente, inmersos en la tarea, de forma que la disfruten y sientan que les está ayudando a mejorar sus habilidades.

## **4.4. LEGISLACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA DE PRIMARIA**

### **4.4.1. Bloques de Contenidos y Competencias del BOCyL en EF Primaria**

En lo relativo a la legislación, en este caso nos basaremos en el Boletín Oficial de Castilla y León (BOCyL), en la versión de 2022 “*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*”.

Dentro del apartado de Educación Física en Primaria, encontramos que existen varios subapartados, los cuales albergan todos los contenidos, competencias y objetivos que le pertenecen a esta asignatura.

#### **4.4.1.1. Bloques de Contenidos (Saberes básicos)**

Están divididos en 7 bloques:

BLOQUE A. Vida activa y saludable. Aborda contenidos de los tres componentes de la salud: física, mental y social, en contextos funcionales de práctica fíicodeportiva, incorporando la perspectiva de género, rechazando comportamientos contrarios a la salud e incidiendo en la importancia de los hábitos que contribuyan al mantenimiento y mejora del bienestar

BLOQUE B. Organización y gestión de la actividad física. Los contenidos que engloba este bloque atienden a cuatro componentes de la organización y gestión de la práctica motriz: la elección, la preparación, la planificación y autorregulación y la seguridad.

BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices. Incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz: la percepción, la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz.

BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Recoge contenidos orientados al desarrollo de la respuesta emocional del alumnado, a la adquisición de habilidades sociales, al fomento de relaciones constructivas e inclusivas y al rechazo de conductas contrarias a la convivencia, todo ello en el ámbito de situaciones derivadas de la práctica de actividades físicas y deportivas.

BLOQUE E. Manifestaciones de la cultura motriz. Presenta contenidos vinculados al reconocimiento y puesta en práctica de la actividad física como manifestación y herencia cultural, expresiva y artística de diferentes contextos y culturas, y en particular a las vinculadas con la Comunidad Autónoma de Castilla y León. Abarca tres grandes espacios de desarrollo: la cultura motriz tradicional, la expresión artístico-expresiva y el deporte como seña de identidad cultural.

BLOQUE F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. Incluye contenidos que vinculan la realización de prácticas motrices con la conservación del medio natural y urbano. Para ello, se abordarán tres elementos: el uso del entorno, la contribución a su conservación y la perspectiva comunitaria.

BLOQUE G. Información, digitalización y comunicación. Este bloque, que pretende contribuir al proceso de progresiva autonomía del alumnado en lo referente a la búsqueda, análisis y utilización de la información, incluye contenidos referidos a tres grandes ámbitos vinculados entre sí: el de la lectura e interpretación de textos propios del área, el del manejo básico de herramientas y recursos digitales y el de la comunicación y divulgación de trabajos y experiencias motrices.

#### **4.4.1.2. Competencias Específicas**

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva antes, durante y después de la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos sistemáticos de actividad física, cuidado del cuerpo y alimentación saludable que contribuyan al bienestar.

2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.

3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.

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

6. Buscar, analizar, seleccionar y tratar información relacionada con el área Educación Física, utilizando diferentes formatos y medios, especialmente los dispositivos y recursos digitales, de forma segura, responsable y eficiente, de manera individual y en grupo, para dar respuesta a las necesidades del contexto educativo y, si se precisa, para comunicarla de manera creativa.

#### **4.4.2. Otros elementos**

Existen otros elementos que varían en función del curso en el que nos encontremos:

- Contenidos: dentro de cada uno de los bloques mencionados anteriormente, encontramos una serie de contenidos que pertenecen a cada uno de los bloques.
- Criterios de evaluación: que se encuentran dentro de cada una de las competencias específicas.
- Descriptorios operativos: son enunciados que reflejan las competencias clave del currículo a través de acciones que podemos ver en los estudiantes. Estos enunciados ayudan a aclarar lo que un alumno debe saber y hacer para demostrar que ha adquirido una competencia. Se mencionan dentro de los criterios de evaluación mediante siglas, por ejemplo: STEM2.

A continuación, veremos algunos de estos elementos, aunque al variar en cada uno de los distintos cursos de primaria, se expondrá sólo el ejemplo con el curso de 1º de Primaria.

##### **4.4.2.1. Contenidos**

###### A. Vida activa y saludable.

- Salud física: efectos físicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Alimentación saludable e hidratación. Adopción de hábitos posturales correctos en situaciones cotidianas. Cuidado del cuerpo: higiene personal y el descanso tras la actividad física.
- Salud mental: Relación de la actividad física con el bienestar personal y en el entorno a través de la motricidad. Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades en todos los ámbitos (social, físico y mental).

- Salud social: la actividad física como práctica social saludable. Derechos de los niños en el deporte escolar. Respeto hacia todas las personas con independencia de sus características personales.

#### B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física: vivencia de diversas experiencias corporales en distintos contextos.
- Cuidado del material utilizado en la actividad a desarrollar. Uso correcto de materiales y entornos.
- Preparación de la práctica motriz: vestimenta deportiva y hábitos generales de cuidado e higiene corporal.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores sencillos: objetivos o metas.
- Prevención de accidentes y lesiones en las prácticas motrices: juegos de activación, calentamiento y vuelta a la calma.
- Interés por participar en todas las experiencias de aprendizaje y valoración de la iniciativa y el esfuerzo personal en la actividad física.
- Utilización de los medios de información y comunicación, con ayuda docente, para la obtención de información y para la preparación, elaboración, presentación de las composiciones, representaciones y trabajos.

### C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones: Adecuación de las acciones a las capacidades y limitaciones personales en situaciones motrices individuales. Coordinación de acciones con compañeros en situaciones cooperativas. Adecuación de la acción a la ubicación del adversario en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Selección de la posición corporal o la distancia adecuadas en situaciones de oposición de contacto. Selección de acciones para mantener la posesión, recuperar el móvil o evitar que el atacante progrese en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. Nociones topológicas básicas asociadas a relaciones espaciales y temporales. Organización temporal del movimiento: ajuste de movimientos predeterminados a estructuras rítmicas.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; conciencia corporal; lateralidad y su proyección en el espacio; coordinación óculo-pédica y óculo-manual; equilibrio estático y dinámico. Percepción auditiva, visual y táctil en la realización de actividades motrices. Toma de conciencia de la respiración. Toma de conciencia e interiorización de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo. La tensión y la relajación en el propio cuerpo. Control del tono muscular y de la relajación global y segmentaria del cuerpo. Valoración y aceptación de la propia realidad corporal aumentando la confianza en sus posibilidades, autonomía y autoestima.
- Capacidades físicas desde el ámbito lúdico y el juego. Las capacidades físicas básicas a través de situaciones de juego y ejercitadas de forma globalizada.
- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: Habilidades locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Formas y posibilidades de movimiento: combinación y experimentación de las habilidades motrices básicas adquiridas (desplazamientos, saltos, giros equilibrios y manejo de objetos).

- Creatividad motriz: Variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos. Control del movimiento: adaptación del desarrollo de las habilidades básicas a situaciones de complejidad progresiva. Desarrollo de una actitud positiva ante el aprendizaje de nuevas habilidades.
- Acciones motrices: Acciones atléticas (correr, lanzar, saltar, desplazarse) y acciones gimnásticas (rodar, girar, equilibrarse) relacionadas con las habilidades motrices básicas. Situaciones colectivas de cooperación, oposición y cooperación-oposición, utilización de las reglas correspondientes y aceptación de distintos roles en el juego. Juegos libres y organizados: motores, sensoriales, de desarrollo de habilidades motrices, expresivos, simbólicos y cooperativos.

#### D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Gestión emocional: estrategias de identificación, experimentación y manifestación de emociones, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices.
- Habilidades sociales: verbalización de emociones derivadas de la interacción en contextos motrices. Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física que puedan ser generadoras de conflictos.
- Respeto y aceptación de las normas, reglas y personas que participan en el juego.
- Conductas que favorezcan la convivencia y la igualdad de género, inclusivas y de respeto a los demás, en situaciones motrices: estrategias de identificación de conductas discriminatorias o contrarias a la convivencia o discriminatorias.
- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.

#### E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la propia cultura. Reconocimiento y respeto por las diferencias en el modo de expresarse. Conocer y experimentar Juegos o deportes tradicionales de Castilla y León y juegos emergentes.
- Usos comunicativos de la corporalidad: gestos, muecas, posturas y otros.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Práctica de bailes y danzas populares de ejecución simple, incluyendo las de Castilla y León.
- Prácticas teatrales: juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.
- Fases del proceso creativo: solicitud a partir de un inductor, diversidad/variedad, enriquecimiento, elección individual o colectiva, producción y presentación ante los demás.
- Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc.
- Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales de navidad, festivales de final de curso, conmemoraciones, exhibiciones, proyectos interdisciplinares, etc.
- Deporte y perspectiva de género: referentes en el deporte de distintos géneros.
- Conocimiento y práctica de juegos infantiles en sus manifestaciones tradicionales de otras culturas, y del entorno más cercano.

## E. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Normas de uso: educación vial para peatones. Movilidad segura, saludable y sostenible. Aumento de forma progresiva del conocimiento del entorno, y desarrollo de hábitos de orientación y nociones espaciales básicas y su aplicación a la circulación viaria.
- Posibilidades motrices de los espacios de juego y esparcimiento infantil.
- El material y sus posibilidades de uso para el desarrollo de la motricidad.
- Realización de actividades físicas seguras en el medio natural y urbano. Preparación y realización de alguna actividad en el entorno escolar, aprendiendo a conocer, valorar y respetar el medio natural.
- Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven, como servicio a la comunidad, durante la práctica segura de actividad física en el medio natural y urbano.
- Proyectos de curso o centro: Con la bici al cole. Parques activos. Grupos de medio natural con familias. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, acampadas, cicloturismo, orientación, esquí nórdico, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo, plantar y apadrinar un árbol) y que conllevan la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explícita con otras áreas para enriquecer el proyecto.

## G. Información, digitalización y comunicación.

- Vocabulario específico del área.
- Fuentes para la obtención de información.
- Instrumentos y dispositivos digitales.
- Integración responsable de las TIC en el proceso de búsqueda de información.
- Interacción oral adecuada en contextos informales y escucha activa.
- Expresión y escucha de necesidades, vivencias y emociones.

### **4.4.2.2. Criterios de evaluación**

#### Competencia Específica 1:

**1.1.** Identificar el ejercicio físico como práctica saludable, advirtiendo algunos de sus efectos beneficios para el establecimiento de un estilo de vida activo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)

**1.2.** Encontrar las posibilidades de la propia motricidad a través del juego, aplicando en distintas situaciones cotidianas medidas básicas de cuidado de la salud personal a través de la higiene corporal y la educación postural. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CE3)

**1.3.** Reconocer juegos de activación y vuelta a la calma relacionando su utilidad para adaptar el cuerpo a la actividad física y evitar lesiones, manteniendo la calma. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5)

**1.4.** Localizar los valores positivos que fomentan la práctica motriz compartida, disfrutando sus beneficios en contextos variados e inclusivos y respetando a todos los participantes con independencia de sus diferencias individuales. (CPSAA2, CPSAA5, CE3)

Competencia Específica 2:

**2.1.** Descubrir la importancia de establecer metas a la hora de desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, valorando y experimentando los resultados obtenidos. (STEM1, CPSAA3, CPSAA5, CE3)

**2.2.** Explorar y realizar acciones motrices en contextos de práctica motriz ajustando los movimientos corporales a las demandas de las situaciones. (STEM1, CPSAA4, CE1)

**2.3.** Explorar y emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera lúdica e integrada en diferentes situaciones y contextos, mejorando progresivamente su control y su dominio corporal. (STEM1, CPSAA4, CPSAA5)

Competencia Específica 3:

**3.1.** Identificar las emociones que se producen durante el juego, intentando disfrutar de la actividad física. (CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3)

**3.2.** Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, mostrando interés en aceptar las características y niveles de los participantes. (CPSAA1, CPSAA3, CC2, CC3)

**3.3.** Participar en las prácticas motrices cotidianas, comenzando a desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación, iniciándose en la resolución de conflictos personales, con la ayuda docente, de forma dialógica y justa, y mostrando un compromiso activo frente a las actuaciones contrarias a la convivencia. (CCL1, CCL5, CPSAA5, CC2, CC3)

Competencia Específica 4:

**4.1.** Participar activamente en juegos y otras manifestaciones artístico-expresivas de carácter cultural y tradicional propias de su entorno disfrutando de su puesta en práctica. (CP3, CCEC1, CCEC2, CCEC3)

**4.2.** Conocer los logros de distintos referentes del deporte de ambos géneros, reconociendo el esfuerzo, la dedicación y los sacrificios requeridos para alcanzar dichos éxitos. (CPSAA1, CC3)

**4.3** Utilizar los recursos comunicativos de la corporalidad y sus manifestaciones de forma creativa. (CCEC3, CCEC4)

**4.4.** Respetar la propia realidad corporal y la de los demás practicando diferentes juegos. (CPSAA1, CPSAA3)

Competencia Específica 5:

**5.1.** Disfrutar de forma segura en los entornos natural y urbano conociendo otros usos desde la motricidad. (STEM5, CPSAA2, CC4)

**5.2.** Valorar la importancia del entorno y el medio natural practicando juegos y actividades al aire libre. (STEM5, CC2, CC4, CE3)

**5.3.** Realizar e identificar situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz. (CC2, CE1, CE3)

Competencia Específica 6:

**6.1.** Localizar, con ayuda, información sencilla relacionada con la motricidad a partir de distintas fuentes, valorando su fiabilidad. (CCL2, CCL3, CPSAA5)

**6.2.** Iniciarse en la utilización de dispositivos digitales como recurso de apoyo al área, de forma guiada, adoptando hábitos de uso seguro y responsable. (STEM2, CD1, CD2, CD3, CD4)

**6.3.** Intercambiar información con el grupo de iguales, compartiendo experiencias propias vinculadas a la actividad físico-deportiva, respetando las intervenciones de los demás. (CCL1, CCL2, CPSAA5)

#### **4.4.2.3. Descriptores Operativos (Perfil de salida)**

A continuación, desglosaremos cada uno de los descriptores operativos que se trabajan, explicando en qué consisten y qué es lo que se espera del alumnado al completar la educación primaria:

- CCL: Competencia en comunicación lingüística.
  - CCL1. Expresa hechos, conceptos, pensamientos, opiniones o sentimientos de forma oral, escrita, signada o multimodal, con claridad y adecuación a diferentes contextos cotidianos de su entorno personal, social y educativo, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa, tanto para intercambiar información y crear conocimiento como para construir vínculos personales.
  - CCL2. Comprende, interpreta y valora textos orales, escritos, signados o multimodales sencillos de los ámbitos personal, social y educativo, con acompañamiento puntual, para participar activamente en contextos cotidianos y para construir conocimiento.
  - CCL3. Localiza, selecciona y contrasta, con el debido acompañamiento, información sencilla procedente de dos o más fuentes, evaluando su fiabilidad y utilidad en función de los objetivos de lectura, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.
  - CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la gestión dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, detectando los usos

discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

- CP: Competencia plurilingüe.
  - CP3. Conoce y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en su entorno, reconociendo y comprendiendo su valor como factor de diálogo, para mejorar la convivencia.
  
- STEM: Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
  - STEM1. Utiliza, de manera guiada, algunos métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea algunas estrategias para resolver problemas.
  
  - STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar algunos de los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, planteándose preguntas y realizando experimentos sencillos de forma guiada. reflexionando sobre las soluciones obtenidas.
  
  - STEM5. Participa en acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y preservar el medio ambiente y los seres vivos, aplicando principios de ética y seguridad y practicando el consumo responsable.
  
- CD: Competencia digital.
  - CD1. Realiza búsquedas guiadas en internet y hace uso de estrategias sencillas para el tratamiento digital de la información (palabras clave, selección de información relevante, organización de datos...) con una actitud crítica sobre los contenidos obtenidos.

- CD2. Crea, integra y reelabora contenidos digitales en distintos formatos (texto, tabla, imagen, audio, vídeo, programa informático...) mediante el uso de diferentes herramientas digitales para expresar ideas, sentimientos y conocimientos, respetando la propiedad intelectual y los derechos de autor de los contenidos que reutiliza.
  - CD3. Participa en actividades o proyectos escolares mediante el uso de herramientas o plataformas virtuales para construir nuevo conocimiento, comunicarse, trabajar cooperativamente, y compartir datos y contenidos en entornos digitales restringidos y supervisados de manera segura, con una actitud abierta y responsable ante su uso.
  - CD4. Conoce los riesgos y adopta, con la orientación del docente, medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y se inicia en la adopción de hábitos de uso crítico, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.
- **CPSAA: Competencia personal, social y de aprender a aprender.**
    - CPSAA1. Es consciente de las propias emociones, ideas y comportamientos personales y emplea estrategias para gestionarlas en situaciones de tensión o conflicto, adaptándose a los cambios y armonizándolos para alcanzar sus propios objetivos.
    - CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes y los principales activos para la salud, adopta estilos de vida saludables para su bienestar físico y mental, y detecta y busca apoyo ante situaciones violentas o discriminatorias.
    - CPSAA3. Reconoce y respeta las emociones y experiencias de las demás personas, participa activamente en el trabajo en grupo, asume las responsabilidades individuales asignadas y emplea estrategias cooperativas dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.

- CPSAA4. Reconoce el valor del esfuerzo y la dedicación personal para la mejora de su aprendizaje y adopta posturas críticas en procesos de reflexión guiados.
- CPSAA5. Planea objetivos a corto plazo, utiliza estrategias de aprendizaje autorregulado y participa en procesos de auto y coevaluación, reconociendo sus limitaciones y sabiendo buscar ayuda en el proceso de construcción del conocimiento.
- CC: Competencia ciudadana.
  - CC2. Participa en actividades comunitarias, en la toma de decisiones y en la resolución de los conflictos de forma dialogada y respetuosa con los procedimientos democráticos, los principios y valores de la Unión Europea y la Constitución española, los derechos humanos y de la infancia, el valor de la diversidad, y el logro de la igualdad de género, la cohesión social y los Objetivos de Desarrollo Sostenible.
  - CC3. Reflexiona y dialoga sobre valores y problemas éticos de actualidad, comprendiendo la necesidad de respetar diferentes culturas y creencias, de cuidar el entorno, de rechazar prejuicios y estereotipos, y de oponerse a cualquier forma de discriminación o violencia.
  - CC4. Comprende las relaciones sistémicas entre las acciones humanas y el entorno, y se inicia en la adopción de estilos de vida sostenibles, para contribuir a la conservación de la biodiversidad desde una perspectiva tanto local como global.
- CE: Competencia emprendedora.
  - CE1. Reconoce necesidades y retos que afrontar y elabora ideas originales, utilizando destrezas creativas y tomando conciencia de las consecuencias y efectos que las ideas pudieran generar en el entorno, para proponer soluciones valiosas que respondan a las necesidades detectadas.

- CE3. Crea ideas y soluciones originales, planifica tareas, coopera con otros en equipo, valorando el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a cabo una iniciativa emprendedora, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.
- CCEC: Competencia en conciencia y expresión culturales.
  - CE3. Crea ideas y soluciones originales, planifica tareas, coopera con otros en equipo, valorando el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a cabo una iniciativa emprendedora, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.
  - CCEC2. Reconoce y se interesa por las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, identificando los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.
  - CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones de forma creativa y con una actitud abierta e inclusiva, empleando distintos lenguajes artísticos y culturales, integrando su propio cuerpo, interactuando con el entorno y desarrollando sus capacidades afectivas.
  - CCEC4. Experimenta de forma creativa con diferentes medios y soportes, y diversas técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para elaborar propuestas artísticas y culturales.

## 5. PROPUESTA DIDÁCTICA

### 5.1. PLAN DE ACCIÓN PARA REFORZAR LA MOTIVACIÓN

El plan de acción propuesto consiste en una situación de aprendizaje, cuyo objetivo principal es aumentar la motivación de los estudiantes hacia la asignatura de Educación Física, a través de una secuencia didáctica que se divide en tres partes: una evaluación inicial, la ejecución de la situación de aprendizaje, y una evaluación final, en la que se repetirá el cuestionario inicial. Este enfoque está pensado para mostrar posibles cambios en la motivación intrínseca de los alumnos después de la intervención educativa, basada en la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan y en la Teoría del Flujo de Csikszentmihalyi.

#### Primera parte: Evaluación inicial (cuestionario CAEF)

Antes de empezar la situación de aprendizaje, los alumnos realizarán el Cuestionario de Actitudes hacia la Educación Física (CAEF), con preguntas extraídas del cuestionario original, creado por Moreno, Rodríguez y Gutiérrez (2003). El cuestionario se realizará de forma anónima.

#### Segunda parte: Llevar a cabo la Situación de Aprendizaje

Después de la evaluación inicial, se llevará a cabo la situación de aprendizaje que constará de siete sesiones, centrada en el desarrollo de habilidades motrices básicas como correr, saltar y lanzar a través del atletismo, así como de la competencia sana y la cooperación. Las actividades están diseñadas para fomentar:

- La autonomía del alumno, mediante la toma de decisiones durante el juego.
- La competencia percibida, ofreciendo desafíos según sus capacidades.
- La relación con los demás, promoviendo la colaboración y la inclusión.

Además, hemos creado actividades como “Ajedrez prisionero” o “Atrapa la bandera”, para mantener un ambiente divertido, inclusivo y estimulante, favoreciendo así el compromiso activo de los alumnos.

#### Tercera parte: Evaluación final (cuestionario CAEF)

Una vez que completada la situación de aprendizaje, los alumnos volverán a realizar el cuestionario CAEF, para comparar los resultados con los que se obtuvieron al inicio. Este análisis sirve para evaluar cómo ha evolucionado la motivación del alumnado hacia la asignatura y comprobar si la intervención didáctica ha tenido algo de impacto.

### 5.1.1. Cuestionario CAEF (previo)

Este cuestionario se realizará anónimamente y de forma previa a los alumnos que forman la clase. El cuestionario consta de las siguientes preguntas:

<b>C.A.E.F.</b>																				
<b>Cuestionario de Actitudes hacia la Educación Física</b>																				
<b>Edad:</b> ___ años																				
<b>Nombre del Centro:</b> _____ <b>Público</b> <input type="checkbox"/> <b>Privado</b> <input type="checkbox"/>																				
<b>Localidad:</b> _____ <b>Provincia:</b> _____																				
<b>Señala el grado de conformidad con las siguientes cuestiones.</b>																				
1: En desacuerdo   2: Algo de acuerdo   3: Bastante de acuerdo   4: Totalmente de acuerdo																				
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"><thead><tr><th style="text-align: center; border-bottom: 1px solid black;"><b>1</b></th><th style="text-align: center; border-bottom: 1px solid black;"><b>2</b></th><th style="text-align: center; border-bottom: 1px solid black;"><b>3</b></th><th style="text-align: center; border-bottom: 1px solid black;"><b>4</b></th></tr></thead><tbody><tr><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr></tbody></table>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>																	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
<hr/> <b>1. La E.F. es aburrida</b>																				
<b>2. Lo que aprendo en E.F. no sirve para nada</b>																				
<b>3. La E.F. es la asignatura que más me gusta.</b>																				
<b>4. Las clases de E.F. mejoran mi estado de ánimo</b>																				
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																				
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																				
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																				
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																				
<b>5. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> No deberían existir las clases de E.F. en el colegio</b>																				
<b>6. Para mí es muy importante la E.F.</b>																				
<b>7. En E.F. no se aprende nada</b>																				
<b>8. Prefiero hacer algún deporte antes que ver la televisión</b>																				

Moreno, J. A.; Rodríguez, P. L. y Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Revista Española de Educación Física*, 11, 2, pp. 14-28.

El cuestionario se realizará una primera vez a los alumnos antes de la realización de la situación de aprendizaje para conocer el punto de partida motivacional de los alumnos, y una segunda vez al finalizar la situación de aprendizaje, para comprobar si ha habido cambios tras su realización.

Estas preguntas han sido extraídas del “Cuestionario CAEF” de Moreno, J. A.; Rodríguez, P. L. y Gutiérrez, M. (2003), de donde se han seleccionado únicamente las preguntas directamente relacionadas con la motivación.

### **5.1.2. Situación de Aprendizaje**

Tras realizar el cuestionario, se pone en marcha la situación de aprendizaje, centrada sobre todo en el atletismo, la competición y la cooperación, que si bien es cierto, no agrada a todo el mundo, son formatos de actividad que funcionan muy bien para mantener activos a los alumnos.

Para trabajar la competición, lo haremos mediante las propias sesiones de atletismo de iniciación, ya que es el perfecto reflejo de la competición sana, y además trabaja las tres habilidades motrices más básicas: correr, saltar y lanzar.

Habrá que tener cuidado con este aspecto, ya que la competición llevada al extremo puede generar disputas, sensación de superioridad por parte de los niños que han ganado o inferioridad por parte de los que han perdido. De modo que por encima de premiar, por ejemplo, quien gana una carrera, se le dará mucho valor también a quienes realizan de forma apropiada los ejercicios, y a los que participan de forma activa y se esfuerzan.

Por otro lado, el apartado del trabajo en equipo se trabajará mediante juegos cooperativos sin competición, donde cada grupo trata únicamente de conseguir por su cuenta el objetivo que se les ha impuesto, y juegos cooperativos con competición, donde varios equipos se enfrentan directamente de forma tradicional, como en el fútbol, baloncesto, voley...

La situación de aprendizaje se encuentra en el ANEXO I (el formato de las tablas ha sido extraído de la revista “EnMovimientoAprendo”, Vanaclocha, P., 2023), pero a continuación nombraremos y desarrollaremos cada uno de los apartados que aparecen en esta:

- **INTRODUCCIÓN**

- **Título** de la situación de aprendizaje.
- **Nº** de la situación de aprendizaje.
- **Curso** al que va dirigida.
- **Temporalización**: Periodo en el que se lleva a cabo, puede representarse a través del mes, el trimestre...
- **Temática**: Los aspectos en torno a los que va a girar la situación.

- **CONTEXTUALIZACIÓN**

- **Justificación**: Respuesta al porqué vamos a llevar a cabo esta temática.
- **Centros de interés**: Puntos que nos interesan para tener en cuenta qué actividades llevar a cabo en esta clase en concreto, por ejemplo, si es una clase muy habladora, buscar actividades en las que se premie una buena comunicación.
- **Contexto y vida cotidiana**: Posibilidad de que el alumno trabaje estos contenidos por su propia cuenta una vez salga de clase, por ejemplo, si son juegos que pueden realizarse en un parque o en casa.
- **Retos del siglo XXI y ODS**: Seleccionar cuales de los retos y ODS redactados en los “Reales Decretos” intervienen en esta situación de aprendizaje.

- **DESAFÍO INICIAL Y PRODUCTO FINAL**

- **Desafío inicial**: Pregunta que se les debe plantear a los alumnos al inicio de la situación de aprendizaje, y en la que deberán pensar durante la misma.
- **Producto final**: Existen varias metodologías, pero en este caso, llevamos a cabo una celebración del aprendizaje.

- **ELEMENTOS CURRICULARES**

- **Saberes básicos (Bloques de contenidos):** Indicar cuál o cuáles de los saberes básicos contemplados en el “Boletín Oficial” se trabajan dentro de la situación de aprendizaje.
- **Competencias específicas:** Indicar cuál o cuáles de las competencias específicas contempladas en el “Boletín Oficial” se trabajan dentro de la situación de aprendizaje.
- **Criterios de Evaluación:** Indicar cuál o cuáles de los criterios de evaluación contemplados en el “Boletín Oficial” se trabajan dentro de la situación de aprendizaje.
- **Perfiles de salida (Descriptor):** Indicar cuál o cuáles de los perfiles de salida contemplados en el “Boletín Oficial” se trabajan dentro de la situación de aprendizaje. (STEM2, CPSAA2...)

- **EVALUACIÓN**

- **Criterio** de evaluación que se está observando.
- **Objetivos de Aprendizaje (O. A.):** Aspectos que debemos observar si el alumno es capaz de realizar.
- **%:** Valor de ese criterio sobre la nota final.
- **Instrumentos:** La forma de la que se va a evaluar si el alumno ha cumplido cada uno de los criterios.

- **OTRAS ÁREAS**

- **Interdisciplinariedad:** Relación que tiene la situación de aprendizaje con otras áreas académicas.

- **METODOLOGÍA**

- **Metodologías activas:** Metodologías que se aplican durante la situación de aprendizaje.
- **Agrupamientos:** Forma de la que se agruparán los alumnos durante las actividades.
- **Recursos:** Infraestructuras y materiales utilizados.
- **TIC:** Recursos TIC aplicados en la situación de aprendizaje.

- **Producción verbal:** Forma en la que el alumno expresará lo que ha aprendido al finalizar la situación de aprendizaje.

- **PROGRESIÓN DE SESIONES**

- N° de la sesión.
- **Nombre** de la sesión.
- **Descripción** de las actividades realizadas durante la sesión.
- **Criterio:** Perfiles de salida que se trabajan en esa sesión concreta.

### 5.1.3. Sesiones

Las sesiones, son las clases de Educación Física en las que se divide la situación de aprendizaje, en este caso son 7, comprendidas entre el ANEXO II y el ANEXO VIII.

Los puntos a rellenar en las fichas de sesión son los siguientes:

- **INTRODUCCIÓN**

- **Sesión:** Número de la sesión que corresponde a esa clase.
- **Fecha.**
- **Instalaciones** en las que se realizará la clase.
- **Duración** de la sesión en minutos.
- **Material** que se va a utilizar durante la sesión.
- **Participantes:** Número de alumnos que tiene la clase.
- **Curso.**
- **Objetivos** propios de la sesión.
- **Contenidos** que se impartirán en la sesión.
- **Metodología** empleada.

- **CALENTAMIENTO Y PARTE PRINCIPAL**

- **Ejercicio.**
- **Tiempo.**
- **Descripción** de cómo realizar de ejercicio.

- **DESPUÉS DE LA SESIÓN**

- **Conducta observable:** Tipo de conductas que pueden verse, tanto en el grupo o en alumnos concretos durante la sesión.
- **Feedback:** Análisis de las cosas que han funcionado bien de la sesión y cosas que se podrían mejorar o cambiar de cara a futuras sesiones.
- **Evaluación** general de cómo han respondido los alumnos a la sesión propuesta.

#### **5.1.4. Actividades a destacar**

En este apartado desarrollaremos, de una forma un poco más extendida, los recursos que se llevan a cabo durante la situación de aprendizaje, tanto su ejecución como su razón de ser:

- Iniciación al atletismo: El atletismo es la base de prácticamente todos los demás deportes, y tiene múltiples beneficios tanto a nivel físico como educativo y social. También es excelente para trabajar la coordinación.

Trabaja las 3 habilidades motrices básicas: correr, saltar y lanzar. Estas habilidades motrices tendrán más adelante transferencia con cualquier otro deporte que el niño practique en el futuro, además de actividades cotidianas de su día a día.

Queremos trabajar el aspecto competitivo dentro de esta situación de aprendizaje, y el atletismo destaca precisamente por contar con un apartado competitivo muy fuerte, pero sano al mismo tiempo.

- Juegos cooperativos: Estos juegos se basan en la cooperación del equipo, sin competición, dando más importancia al aspecto colaborativo entre los miembros y centrarse en objetivos que no se reduzcan a sólo ganar. También se trabaja enormemente la propiocepción.

En el aspecto social, nos servirán sobre todo para fortalecer la comunicación respetando el turno de palabra, mejorar la empatía, aprender a tolerar la frustración y fomentar la inclusión, evitando la exclusión, ya que hará falta la colaboración de todos los miembros para conseguir los objetivos.

Todo esto acaba mejorando la convivencia entre los compañeros de clase, mejorando el clima del aula y desarrollando la creatividad y el pensamiento grupal, aspectos clave para que los niños se muestren motivados durante una clase.

- Atrapa la bandera: Con este juego se desarrollará principalmente el trabajo cooperativo, la competitividad, creatividad y las habilidades motrices básicas.

Se formarán 2 equipos (uno de ellos con petos) de 12 jugadores que estén equilibrados, teniendo en cuenta el desempeño que han tenido durante las sesiones anteriores. Cada equipo tendrá un sector del patio en el que deberá esconder su bandera, y una vez empiece el juego, el objetivo será coger la bandera rival, impidiendo que ellos cojan nuestra bandera antes.

El espacio de juego está dividido por la mitad por conos, y cada una de las mitades pertenece a un equipo, este será el espacio por el que se debe esconder la bandera.

Para frenar la entrada de los rivales, habrá que tocarles cuando se encuentren dentro de nuestra zona, una vez hecho, llevaremos al alumno capturado a la pared del fondo, donde formará una cadena con el resto de los alumnos capturados, de forma que si algún integrante del equipo rival logra chocarle la mano a alguno de estos “prisioneros” todos serán liberados. De la misma forma, los rivales pueden pillar mientras estamos en su mitad del campo.

Gana el equipo que consiga traer la bandera rival a su campo. Para ello, deberá coger la bandera y volver a su campo antes que el rival. Una vez un jugador haya tocado la bandera, ya no puede ser pillado, y podrá llevar la bandera a su zona de forma segura, teniendo en cuenta que si los dos equipos consiguen la bandera a la vez, ganará el que primero llegue a territorio seguro.

Se jugarán 2 partidas, cambiando de campo al finalizar la primera. De esta forma, aprovechamos que tras la primera partida, el equipo que haya perdido tenga ganas de revancha y el equipo ganador esté con la adrenalina de la victoria, de esta forma conseguimos que los alumnos se mantengan motivados. Una tercera partida ya puede hacerse pesada, y en caso de que uno de los dos equipos vaya ganando 2-0, los alumnos perderían la motivación de cara a la tercera partida. Además, el jugar 2 partidas abre la posibilidad a quedar empate, algo que hará que los niños quieran repetir el juego en un futuro.

- Ajedrez prisionero: Similar al “Balón prisionero” convencional, pero donde cada jugador tiene un rol diferente.

Se formarán 3 equipos de 8 participantes, y entre ellos, se asignan un rol a cada uno (que no se revelarán al rival), hasta completar los siguientes:

- El rey: No tiene habilidades especiales, hay que evitar que sea eliminado, ya que en ese caso, el equipo pierde.
- Dama: Es la única que puede tener dos balones en la mano al mismo tiempo, puede dárselo a un compañero o lanzar ambos.
- Torre: Es la única con la habilidad de revivir a un compañero. Para ello, debe coger en el aire una de las pelotas lanzadas por el equipo rival. El jugador revivido volverá al campo con el rol de peón.
- Caballo: Puede pasarle la pelota a los jugadores que están eliminados en el “cementerio”.
- Alfil: Puede lanzar saltando al campo contrario, de forma que será más fácil darle a alguien, pero una vez toque suelo rival, estará eliminado.

- Peón (3): Debe hacer el lanzamiento a la pata coja, una vez elimine a un rival, se transforma en el rol que quiera diciéndolo en alto, excepto en rey.
- Jugador eliminado: Cuando un rival elimina a un jugador, este pasa al campo trasero o “cementerio”. Desde ahí, podrá coger las pelotas que le lleguen y lanzarlas para tratar de eliminar a un rival, si lo hace, vuelve a su campo con el rol de peón.

El campo se divide en dos, y tras la línea de fondo de cada uno de ellos, se encontrará el cementerio del equipo del lado contrario.

Gana el equipo que primero elimine al rey rival. Al haber 3 equipos, el que descansaba entra por uno de los otros dos, sin que ningún equipo llegue a jugar dos partidos seguidos.

- Celebración del aprendizaje: Consiste en convocar a las familias de los alumnos, que quieran venir, a la última sesión de la situación de aprendizaje, para que puedan ver cómo es una sesión y los niños les enseñen todo lo que han aprendido.

En este caso se llevará a cabo en el patio del recreo, donde habrá organizadas postas de las 3 habilidades motrices trabajadas para que los alumnos muestren a su familia lo que han aprendido.

Posteriormente, se realizará un circuito de obstáculos, donde se les tomará el tiempo que tardan en realizarlo, además de existir la posibilidad de grabar la carrera del niño si la familia desea llevarse un vídeo del momento.

Finalmente habrá una pequeña asamblea, donde todos serán libres de compartir cualquier cosa relacionada con la situación de aprendizaje, que nos servirá de feedback para saber qué cosas han funcionado y cuáles se podrían mejorar.

### **5.1.5. Cuestionario CAEF (posterior)**

Tras completar todas las sesiones de la situación de aprendizaje, se volverá a realizar el mismo cuestionario que se utilizó previo a la actividad. De esta forma, podremos comparar las respuestas iniciales con las posteriores, y así sacar conclusiones sobre si la propuesta didáctica ha tenido éxito y ha conseguido reforzar la motivación de los alumnos, o por el contrario, no ha cambiado o ha ido a peor, lo que nos llevaría a plantearnos un cambio en el contenido de la situación de aprendizaje, en la metodología para llevarla a cabo u otros factores que hayan podido afectar.

## 6. CONCLUSIONES

En primer lugar, basándonos en el marco teórico previamente desarrollado, parece razonable pensar que una propuesta didáctica basada en la combinación de actividades cooperativas y competitivas, pueda favorecer la motivación de los alumnos hacia la Educación Física durante la etapa de Primaria. La base teórica que nos ofrece la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan) y la Teoría del Flujo (Csikszentmihalyi) nos lleva a plantear un diseño que estimule las tres necesidades psicológicas básicas: la competencia percibida, la autonomía y la relación con los demás, ya que puede ayudar a reforzar la motivación de los estudiantes.

Por ello, la propuesta didáctica expuesta en este trabajo, busca incidir en las tres necesidades, incorporando actividades en las que el alumno pueda sentirse competente durante los retos, por estar ajustados a sus capacidades, mostrar cierto grado de autonomía, sobre todo en la toma de decisiones y establecer vínculos con sus compañeros gracias a la cooperación.

Aunque no ha sido posible llevar a la práctica la propuesta ni recoger resultados empíricos con el “cuestionario CAEF”, la situación de aprendizaje está preparada con el propósito de conseguir un entorno que favorezca el disfrute de los niños, para fortalecer esa motivación intrínseca. Por lo que, cabe pensar, que si se llegase a aplicar, podría tener un impacto positivo en la actitud de muchos de los alumnos.

Además, con respecto a los objetivos del trabajo, la propuesta se centra en la mejora de las habilidades motrices básicas mediante una metodología activa, la medición de su nivel de motivación mediante la realización del “cuestionario CAEF” previo y posterior a la situación de aprendizaje para analizar posibles cambios, y el fomento de un clima positivo en el aula mediante una competición sana..

Por todo ello, y teniendo en cuenta que estamos hablando de un planteamiento teórico, consideramos que propuestas como la de este trabajo pueden contribuir a mejorar la práctica deportiva en Educación Física, siempre que se adapte a las características de nuestra clase y teniendo una intencionalidad clara.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Abio, G. (2006). El modelo de “flujo” de Csikszentmihalyi y su importancia en la enseñanza de lenguas extranjeras. *RedELE: Revista electrónica de didáctica de la lengua española*, 6, 12 pp. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11162/72167>
- Aguado-Gómez, R.; Díaz-Cueto, M.; Hernández-Álvarez, J.L.; López-Rodríguez, A. (2016). *Autonomía y motivación en Educación Física*. *Revista Redalyc*, 16(62), pp. 183-202. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/542/54246044001.pdf>
- Beltrán-Carrillo, V. J., y Devís-Devís, J. (2019). El pensamiento del alumnado inactivo sobre sus experiencias negativas en Educación Física: los discursos del rendimiento, salutismo y masculinidad hegemónica. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*. 55(15), pp. 20-34. Recuperado de <https://doi.org/10.5232/ricyde2019.05502>
- Cuesta Arquelladas, M., y Ayllón Salas, P. (2024). Análisis de la Motivación en Educación Primaria. *European Journal of Child Development, Education and Psychopathology*, 12(1), pp. 1-14. Recuperado de <https://doi.org/10.32457/ejpad.v12i1.2595>
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper Perennial.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*, 55(1), pp. 68-78. Recuperado de [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SpanishAmPsych.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SpanishAmPsych.pdf)

Diloy-Peña, S., García-González, L., Sevil-Serrano, J., Sanz-Remacha, M. y Abós, A. (2021). Motivating teaching style in Physical Education: how does it affect the experiences of students? *Apunts. Educación Física y Deportes*, 144, pp. 44-51. Recuperado de [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/2\).144.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/2).144.06)

España. Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2020, 29 de diciembre). *Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de Educación (LOE), en su redacción dada por la Ley Orgánica 8/2013, para la mejora de la calidad educativa (LOMLOE)*. *Boletín Oficial del Estado*, 328, 134002–134169. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3/dof/spa/pdf>

Junta de Castilla y León. (2022, 30 de septiembre). *Boletín Oficial de Castilla y León*, n° 190, Disposición EF-243. <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-2.pdf>

Moreno, J. A., y Martínez, A. (2006). Importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), pp. 39-54. Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/113871>

Moreno, J. A.; Rodríguez, P. L. y Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Revista Española de Educación Física*, 11(2), pp. 14-28. Recuperado de <https://cid.umh.es/2012/11/29/cuestionario-de-actitudes-hacia-la-educacion-fisica-caef/>

Naranjo Pereira, M. L. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), pp. 153–170. Recuperado de <https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.510>

- Orbegoso, A. (2016). La motivación intrínseca según Ryan y Deci y algunas recomendaciones para maestros. *Educare, Revista Científica de Educación*, 20(2), pp. 1–14. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/311162177\\_LA\\_MOTIVACION\\_INTRINSECA\\_SEGUN\\_RYAN\\_DECI\\_Y\\_ALGUNAS\\_RECOMENDACIONES\\_PARA\\_MAESTROS](https://www.researchgate.net/publication/311162177_LA_MOTIVACION_INTRINSECA_SEGUN_RYAN_DECI_Y_ALGUNAS_RECOMENDACIONES_PARA_MAESTROS)
- P. Homont, L. P. y Alcoceba Hernando, J. A. (2025). Motivación del alumnado universitario: entre desmotivación y motivación intrínseca [Motivation of university students: between motivation and intrinsic motivation]. *European Public & Social Innovation Review*, 10, pp. 01-19. Recuperado de <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-306>
- Vanaclocha, P. (2023). Situaciones de aprendizaje en Educación Física. *En Movimiento Aprendo*. <https://enmovimientoaprendo.com/2023/04/25/situaciones-de-aprendizaje-en-educacion-fisica/>

## **8. ANEXOS**

## ANEXO I

N° 1	<b>MOTIVACIÓN EN EF</b>			
	<b>CURSO</b>	<b>SESIONES</b>	<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	<b>TEMÁTICA</b>
	4°	6	Mayo	Competición y Trabajo en equipo
<b>CONTEXTUALIZACIÓN</b>				
<b>Justificación</b>	<b>Centros de interés</b>	<b>Contexto y vida cotidiana</b>	<b>Retos siglo XXI y ODS</b>	
El nivel de motivación mostrado por los alumnos en EF no siempre es el óptimo. Con esta situación de aprendizaje buscaremos aumentar esa motivación, especialmente la intrínseca.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de mucha actividad, en los que nunca o casi estén quietos.</li> <li>- Actividades que requieran de una gran comunicación.</li> </ul>	La mayoría de actividades pueden realizarse fuera del colegio con facilidad en parques o lugares de juego infantil si coinciden varios niños, aunque algunos puedan resultar más complejos, como la parte de atletismo.	<p><b>RETOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar hábitos de vida saludable.</li> <li>- Cooperar y convivir.</li> <li>- Formar parte de un proyecto colectivo.</li> </ul> <hr/> <p><b>ODS 3:</b> Salud y bienestar</p> <p><b>ODS 17:</b> Alianzas para lograr los objetivos</p>	
<b>DESAFÍO INICIAL Y PRODUCTO FINAL</b>				
<b>Desafío Inicial</b>		<b>Producto Final o Actividad de evaluación</b>		
¿Es importante la clase de Educación Física?		Celebración del aprendizaje: Circuito de Obstáculos.		
<b>ELEMENTOS CURRICULARES</b>				
<b>Saberes básicos</b>	<b>Comp. específicas</b>	<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Perfil de Salida</b>	
<b>BLOQUE A.</b> Vida activa y saludable.	<b>Competencia específica 1:</b> Adoptar un estilo de vida activo y saludable.	<b>1.1.</b> Identificar el ejercicio físico como práctica saludable, advirtiendo algunos de sus efectos beneficios para el establecimiento de un estilo de vida activo.	STEM2 STEM5  CPSAA2	
		<b>1.2.</b> Encontrar las posibilidades de la propia motricidad a través del juego, aplicando en distintas situaciones cotidianas medidas básicas de cuidado de la salud personal a través de la higiene corporal y la educación postural.	STEM2 STEM5  CPSAA2  CE3	
		<b>1.4.</b> Localizar los valores positivos que fomentan la práctica motriz compartida, disfrutando sus beneficios en contextos variados e inclusivos y respetando a todos los participantes con independencia de sus diferencias individuales.	CPSAA2 CPSAA5  CE3	

<p><b>BLOQUE C.</b> Resolución de problemas en situaciones motrices.</p>	<p><b>Competencia específica 2:</b>  Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas.</p>	<p><b>2.1.</b> Descubrir la importancia de establecer metas a la hora de desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, valorando y experimentando los resultados obtenidos.</p>	<p>STEM1  CPSAA3 CPSAA5  CE3</p>
		<p><b>2.2.</b> Explorar y realizar acciones motrices en contextos de práctica motriz ajustando los movimientos corporales a las demandas de las situaciones.</p>	<p>STEM1  CPSAA4  CE1</p>
		<p><b>2.3.</b> Explorar y emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera lúdica e integrada en diferentes situaciones y contextos, mejorando progresivamente su control y su dominio corporal.</p>	<p>STEM1  CPSAA4 CPSAA5</p>
<p><b>BLOQUE D.</b> Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p>	<p><b>Competencia específica 3:</b>  Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz.</p>	<p><b>3.1.</b> Identificar las emociones que se producen durante el juego, intentando disfrutar de la actividad física.</p>	<p>CPSAA1 CPSAA2 CPSAA3</p>
		<p><b>3.2.</b> Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, mostrando interés en aceptar las características y niveles de los participantes.</p>	<p>CPSAA1 CPSAA3  CC2 CC3</p>
		<p><b>3.3.</b> Participar en las prácticas motrices cotidianas, comenzando a desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación, iniciándose en la resolución de conflictos personales, con la ayuda docente, de forma dialógica y justa, y mostrando un compromiso activo frente a las actuaciones contrarias a la convivencia.</p>	<p>CCL1 CCL5  CPSAA5  CC2 CC3</p>

<b>EVALUACIÓN</b>			
<b>Criterios</b>	<b>Objetivos de Aprendizaje (O. A.)</b>	<b>%</b>	<b>Instrumentos</b>
<b>Criterio 1.1.</b>	El alumnado es capaz de enumerar tres beneficios del ejercicio físico para la salud.	<b>5</b>	Al finalizar la última sesión, los alumnos escribirán en un papel dichos beneficios.
<b>Criterio 1.2.</b>	El alumno mantiene una correcta higiene corporal a la hora de realizar las acciones motrices.	<b>10</b>	Mediante observación del docente, durante la ejecución de las actividades a lo largo de las sesiones.
<b>Criterio 1.4.</b>	Durante dinámicas grupales, el alumnado es capaz de demostrar comportamientos inclusivos con sus compañeros (no deja a nadie solo, invita a los demás a jugar...)	<b>10</b>	Mediante observación del docente, comprobando que el alumno no excluya a ningún compañero de las actividades y que favorece la inclusión de los mismos.
<b>Criterio 2.1.</b>	Durante dinámicas grupales, el alumno expone de forma cooperativa los objetivos que el equipo debe alcanzar, y formas para lograrlas.	<b>10</b>	Mediante observación del docente durante las dinámicas grupales, comprobando si el alumno expone a sus compañeros la meta a cumplir, organiza una estrategia para su consecución o aporta para su creación.
<b>Criterio 2.2.</b>	El alumno realiza de forma correcta las técnicas de carrera, salto y lanzamientos.	<b>15</b>	Mediante observación del docente, durante la ejecución de las actividades a lo largo de las sesiones.
<b>Criterio 2.3.</b>	El alumno emplea la acción que requiere una situación concreta durante el juego, basada en una destreza básica (correr, saltar, lanzar o una combinación de varias).	<b>20</b>	Superación del circuito de la sesión final en la celebración del aprendizaje.
<b>Criterio 3.1.</b>	El alumno es capaz de gestionar sus emociones, disfrutando de las actividades con sus compañeros sin generar conflictos.	<b>5</b>	Mediante observación del docente, comprobando que el alumno no genere conflictos y contribuya a mantener el buen clima de la clase.
<b>Criterio 3.2.</b>	El alumno respeta las normas durante las actividades realizadas.	<b>10</b>	Mediante observación del docente, comprobando que durante las actividades el alumno no hace trampas y hace cumplir las normas a sus compañeros.
<b>Criterio 3.3.</b>	En juegos cooperativos, el alumno participa activamente y colabora con sus compañeros (ayudando, turnándose, animando...)	<b>15</b>	Mediante observación del docente, comprobando que el alumno se implica en las actividades y no muestra una actitud pasiva.

<b>OTRAS ÁREAS</b>			
<b>Interdisciplinaridad</b>			
<b>Lengua Castellana:</b> En esta situación de aprendizaje se trabaja enormemente la comunicación verbal entre los alumnos, al estar constantemente interactuando entre ellos y enfrentándose a retos juntos.			
<b>METODOLOGÍA</b>			
<b>Metodologías activas</b>		<b>Agrupamientos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendizaje cooperativo.</li> <li>- Aprendizaje basado en retos.</li> <li>- Aprendizaje basado en la competición.</li> <li>- Gamificación.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo individual.</li> <li>- Grupos heterogéneos.</li> <li>- Equipos flexibles.</li> </ul>	
<b>Recursos</b>		<b>TIC</b>	<b>Producción verbal</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Polideportivo del colegio.</li> <li>- Material del polideportivo (especificado en cada sesión)</li> </ul>		Se grabará a cada alumno la realización del circuito final para que puedan llevarse el vídeo a casa.	El alumno explicará lo que ha aprendido durante la celebración del aprendizaje.
<b>PROGRESIÓN DE SESIONES</b>			
<b>Nº</b>	<b>Nombre</b>	<b>Descripción</b>	<b>Criterio</b>
<b>1</b>	Evaluación inicial y juegos cooperativos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción al atletismo, para comprobar el nivel motriz general de la clase para saber de dónde partimos. (pilla pilla con balón y obstáculos).</li> <li>- Juegos cooperativos simples, sin competición, para comprobar la propiocepción de los alumnos y la comunicación que tienen entre ellos.</li> </ul>	<b>1.1. 1.4.</b> <b>2.2. 2.3.</b> <b>3.1. 3.2.</b> <b>3.3.</b>
<b>2</b>	Atletismo I: Carreras	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Breve teoría previa sobre la técnica de carrera durante el calentamiento, adaptándolo a la sesión.</li> <li>- Juegos de correr, utilizados en entrenamientos de iniciación al atletismo.</li> </ul>	<b>1.2.</b> <b>2.2.</b> <b>3.2.</b>
<b>3</b>	Atletismo II: Saltos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Breve teoría previa sobre la técnica de salto, aprovechando el calentamiento y adaptándolo a la sesión (multisaltos).</li> <li>- Juegos de saltar, utilizados en entrenamientos de iniciación al atletismo.</li> </ul>	<b>1.2.</b> <b>2.2.</b> <b>3.2.</b>
<b>4</b>	Atrapa la Bandera	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tras explicar las reglas, de “Atrapa la Bandera” de un equipo contra otro.</li> </ul>	<b>1.2. 1.4.</b> <b>2.1. 2.2.</b> <b>3.1. 3.2.</b> <b>3.3.</b>
<b>5</b>	Atletismo III: Lanzamientos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Breve teoría previa sobre la técnica de lanzamiento durante el calentamiento, adaptándolo a la sesión (multilanzamientos).</li> <li>- Juegos de lanzar, utilizados en entrenamientos de iniciación al atletismo.</li> </ul>	<b>1.2.</b> <b>2.2.</b> <b>3.2.</b>
<b>6</b>	Ajedrez Prisionero	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trás explicar las reglas, partida de “Atrapa la Bandera” de un equipo contra otro para entender cómo se juega.</li> <li>- Triangular, en el que dos equipos se enfrentan mientras el otro descansa.</li> </ul>	<b>1.2. 1.4.</b> <b>2.1. 2.2.</b> <b>3.1. 3.2.</b> <b>3.3.</b>
<b>7</b>	Celebración del Aprendizaje: Circuito	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recibimiento de las familias. Los niños le explicarán a sus familiares lo aprendido, con la posibilidad de moverse por el espacio.</li> <li>- Realización del circuito.</li> </ul>	<b>1.1. 1.2.</b> <b>1.4.</b> <b>2.1. 2.2.</b> <b>2.3.</b> <b>3.1. 3.2.</b>



### ANEXO III

<b>Sesión:</b> 2	<b>Fecha:</b> 08/05/2025	<b>Instalaciones:</b> Polideportivo	<b>Duración:</b> 45 mins
<b>Material:</b> - Conos. - Pelotas de tenis.		<b>Participantes:</b> 24	<b>Curso:</b> 4º
<b>Objetivos:</b> - Iniciar a los alumnos en la técnica básica de carrera a través del juego. - Fomentar hábitos posturales adecuados, la exploración motriz y el juego limpio.			
<b>Contenidos:</b> - Técnica de carrera. - Aplicación de la técnica de carrera en contextos lúdicos.			
<b>Metodología:</b> - Aprendizaje basado en la competición. - Aprendizaje cooperativo.			

#### CALENTAMIENTO

Ejercicio	Tiempo	Descripción
Despertamos el cuerpo	3'	<b>Carrera suave:</b> Correr suave y libremente por el espacio del polideportivo, chocándole la mano a los compañeros con los que nos crucemos.
Técnica de carrera	7'	En línea recta por el ancho del polideportivo: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Skipping:</b> Elevar las rodillas hasta la altura de la cadera, acompañando el movimiento con los brazos.</li> <li>- <b>Talones atrás:</b> Intentando golpear los glúteos con nuestros talones durante el desplazamiento.</li> <li>- <b>Desplazamiento lateral:</b> Desplazamiento lateral sin chocar los pies entre ellos.</li> <li>- <b>Zancadas:</b> Extendiendo los pasos todo lo que podamos sin perder la técnica.</li> </ul>

#### PARTE PRINCIPAL

Ejercicio	Tiempo	Descripción
Relevos con técnica	10'	4 equipos de 6 integrantes. Realizan carreras de relevos, pasando por un zig zag de conos a la ida y sprint normal a la vuelta cada uno de ellos, tras esto, se entrega una pelota de tenis al compañero que espera a modo de testigo. Se realizan 3 carreras con 3 variantes: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carrera normal.</li> <li>- Skipping.</li> <li>- Talones atrás.</li> </ul>
Corro y corrijo	10'	Por parejas. Uno de los alumnos corre por el espacio, mientras su pareja le corrige los errores que vea. A los 5' se intercambian los roles.
Carrera	15'	Carrera convencional de unos 20 metros, de uno en uno, midiendo los tiempos para tenerlos en cuenta en la evaluación (no revelarlos si creemos que va a generar conflictos).

**Conducta Observable:**

**Feedback:**

**Evaluación:**

## ANEXO IV

<b>Sesión:</b> 3	<b>Fecha:</b> 13/05/2025	<b>Instalaciones:</b> Polideportivo	<b>Duración:</b> 45 mins
<b>Material:</b> - Aros, conos y vallas pequeñas. - Sacos. - Metro.		<b>Participantes:</b> 24	<b>Curso:</b> 4º
<b>Objetivos:</b> - Iniciar a los alumnos en la técnica básica de salto a través del juego. - Fomentar hábitos posturales adecuados, la exploración motriz y el juego limpio.			
<b>Contenidos:</b> - Técnica de salto. - Aplicación de la técnica de carrera en contextos lúdicos.			
<b>Metodología:</b> - Aprendizaje basado en la competición. -			

### CALENTAMIENTO

Ejercicio	Tiempo	Descripción
Carrera de animales	3'	Los alumnos se desplazarán por el espacio imitando al animal que el docente diga (rana, canguro, serpiente, perro...) de esta forma, los niños trabajarán la carrera y el salto de forma lúdica.
Multisaltos	7'	En línea recta por el ancho del polideportivo: - Zancadas. - Salto a pies juntos. - Pata coja (cambiando pie).

### PARTE PRINCIPAL

Ejercicio	Tiempo	Descripción
Salto de obstáculos	10'	Saltar libremente por los distintos obstáculos que se encuentren por el espacio: - Aro: saltar dentro. - Cono: Saltarlo con las piernas abiertas. - Valla pequeña: Saltar por encima.
Carrera de sacos	10'	Carrera de relevos en sacos. 4 equipos de 6 personas. Cada integrante deberá llegar a la línea de fondo y volver antes de que salga el siguiente compañero.
Salto en estático	15'	Medición de salto a dos pies en estático desde una línea. Se realizará de forma individual.

**Conducta Observable:**

**Feedback:**

**Evaluación:**

## ANEXO V

<b>Sesión:</b> 4	<b>Fecha:</b> 15/05/2025	<b>Instalaciones:</b> Patio de recreo	<b>Duración:</b> 45 mins
<b>Material:</b> - Petos. - 2 banderas.		<b>Participantes:</b> 24	<b>Curso:</b> 4º
<b>Objetivos:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar las habilidades motrices básicas.</li> <li>- Desarrollar la comunicación y el trabajo cooperativo.</li> </ul>			
<b>Contenidos:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica de carrera.</li> <li>- Aplicación de las habilidades motrices básicas en contextos lúdicos.</li> </ul>			
<b>Metodología:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendizaje basado en la competición.</li> <li style="text-align: right;">- Aprendizaje cooperativo.</li> </ul>			
<b>CALENTAMIENTO</b>			
<b>Ejercicio</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Descripción</b>	
Despertamos el cuerpo	5'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Carrera suave:</b> Correr suave y libremente por el espacio del polideportivo, chocándole la mano a los compañeros con los que nos cruzamos.</li> </ul>	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
<b>Ejercicio</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Descripción</b>	
Carrera por órdenes	5'	Los alumnos se desplazan libres por el espacio, alternando la forma de desplazamiento según la orden que dé el docente: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Palmada = correr.</li> <li>- Pitido = pata coja.</li> <li>- Grito de STOP = todos paran.</li> <li>- Color = ir a tocar algo del color indicado.</li> </ul>	
Explicación y formación de equipos	5'		
Atrapa la bandera	30'	Se forman dos equipos de 12 integrantes cada uno. A cada equipo se le asignará una mitad de campo, donde deberá esconder la bandera para evitar que el equipo rival la coja. Gana el primer equipo en llevar a su campo la bandera contraria. Para evitar que roben tu bandera, puedes pillar a los rivales una vez entran en tu zona.	
<b>Conducta Observable:</b>			
<b>Feedback:</b>			
<b>Evaluación:</b>			



## ANEXO VII

<b>Sesión:</b> 6	<b>Fecha:</b> 22/05/2025	<b>Instalaciones:</b> Polideportivo	<b>Duración:</b> 45 mins
<b>Material:</b> - Pelotas blandas.            - Pelotas de tenis.		<b>Participantes:</b> 24	<b>Curso:</b> 4º
<b>Objetivos:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar las habilidades motrices básicas.</li> <li>- Desarrollar la comunicación y el trabajo cooperativo.</li> </ul>			
<b>Contenidos:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo por roles.</li> <li>- Aplicación de las habilidades motrices básicas en contextos lúdicos.</li> </ul>			
<b>Metodología:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendizaje basado en la competición.</li> <li style="text-align: right;">- Aprendizaje cooperativo.</li> </ul>			
<b>CALENTAMIENTO</b>			
<b>Ejercicio</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Descripción</b>	
Desplazamientos con pelota	3'	Con una pelota de tenis cada uno, se moverá por el espacio eligiendo la acción que realiza con la pelota: lanzarla al aire y recogerla, botarla, cambiarla de mano...	
Pasar la pelota	7'	Corriendo suave por el espacio, se pasarán pelotas de tenis entre los compañeros.	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
<b>Ejercicio</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Descripción</b>	
Disparo a la pelota	5'	Colocados por parejas. Uno de los integrantes lanzará el balón al aire, el otro, intentará darle con su propio balón mientras permanezca en el aire. Después se cambiarán los roles.	
Explicación y formación de equipos	5'		
Ajedrez prisionero	25'	Se crean 3 equipos de 8 integrantes cada uno, 2 de ellos se enfrentarán mientras otro descansa en un espacio rectangular dividido por la mitad. Tras la línea de fondo de cada campo, se encuentra el cementerio del equipo rival. Cada jugador tendrá un rol con distintas habilidades (rey, dama, torre, alfil, caballo y 3 peones). Gana el equipo que logre eliminar al rey contrario, dándole con el balón desde el campo propio.	
<b>Conducta Observable:</b>			
<b>Feedback:</b>			
<b>Evaluación:</b>			



