



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA QUINTO DE PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTOR: IKER RODRÍGUEZ ROLLÓN

TUTOR: GUSTAVO GONZÁLEZ CALVO

Palencia, 14 de Febrero de 2024

UVa

PA~
LEN
CIA

ÍNDICE

| | |
|--------------------------------------------|---------------|
| 1.INTRODUCCIÓN | - 3 - |
| 2.CONTEXO | - 4 - |
| 2.1. CURSO IMPLICADO | - 5 - |
| 2.2. RECURSOS | - 6 - |
| 3.METODOLOGÍA | - 7 - |
| 3.1. OBJETIVOS | - 9 - |
| 4. TEMPORALIZACIÓN | - 10 - |
| 5. SITUACIONES DE APRENDIZAJE | - 12 - |
| 6. EVALUACIÓN | - 29 - |
| 7. CONCLUSIONES | - 29 - |
| 8. VALORACIÓN | - 30 - |
| 9. BIBLIOGRAFIA | - 31 - |
| 10. ANEXOS | - 32 - |

1.INTRODUCCIÓN

El siguiente documento se trata del trabajo de fin de grado, en el he llevado a cabo una programación anual en el curso de quinto de primaria en el área de educación física.

Lo siguiente que vamos a leer va a ser la programación anual de un docente de educación física en un centro educativo de una línea donde será el encargado de impartir clases a los seis cursos de Educación Primaria que hay en el centro educativo.

En esta programación nos centraremos en el curso de quinto de Educación Primaria.

Durante el documento observamos características del centro educativo, metodología que vamos a usar a lo largo del curso escolar, objetivos individuales y específicos tanto del curso como de cada aula. Otro de los puntos que podremos contemplar será la temporalización y situaciones de aprendizajes que veremos durante el curso.

Trataremos las necesidades educativas del alumnado aportando un punto de vista sobre las situaciones de aprendizaje y sesiones que llevaremos a cabo, donde todos los alumnos tienen la capacidad de completar dichas sesiones y van a estar integrados dentro del aula en todo momento.

2.CONTEXO

Nos encontramos ante el contexto del colegio público C.P.E.I.P Gómez Manrique, situado en Villamuriel de Cerrato (Palencia), entorno rural, próximo a la capital de la provincia, en el municipio cuentan con dos centros educativos de Educación Infantil y Primaria.

El CEIP Gómez Manrique se sitúa en una zona de residencia creada para poder acceder al polígono industrial más rápido, el nivel socioeconómico es medio, si bien estos últimos años se han registrado en el centro algunas familias con necesidades de ayuda económicas.

El colegio CEIP Gómez Manrique es un colegio de una línea en todos sus cursos, donde la ratio por curso es la siguiente en Educación Infantil hay un total de 49 niños y niñas, en 1º INF (18), 2º INF (10), 3º INF A (21) y en Educación Primaria un total de 99 niños y niñas que están repartidos de la siguiente forma, 1º E.P. (12), 2º E.P. (21), 3º E.P. (21), 4º E.P. (13), 5º E.P (17), 6º E.P. (15). Con un total de 148 alumnos y alumnas en el centro en total.

Para ello cuentan con 16 maestros y maestras, tres maestras en Educación Primaria, seis maestras en Educación Primaria, dos docentes de Filología Inglesa, un docente de Educación Física, un docente de Música, una docente de Pedagogía Terapéutica /Audición y Lenguaje y un docente de Religión.

Los espacios con los que consta el colegio son los siguientes, una biblioteca que usan en algunas ocasiones de salón de actos tiene un comedor con dos turnos de comida para que entre todos los alumnos, nueve aulas para impartir clase, una sala de música, una sala de informática con el suficiente material para cubrir las necesidades de cada aula y un gimnasio que han construido por el incremento de alumnos que está registrando el centro en estos últimos años atrás.

La ampliación del centro se ha llevado a cabo como bien indico en el párrafo anterior es por el incremento de alumnos que esta teniendo el centro, gracias también a la buena labor de los docentes con los alumnos y alumnas y sus respectivos familiares, eso también hace posible que no solo hayan aumentado el gimnasio, sino, que también tienen una sala de profesores nueva y un aula para la PT y AL con recursos necesarios para poder trabajar con el alumnado.

2.1. CURSO IMPLICADO

El curso en el que me voy a centrar va a ser quinto de Educación Primaria, en el aula son 17 alumnos, está compuesta por 10 alumnos y 7 alumnas, dentro del aula podemos encontrar, dos alumnos con necesidades educativas especiales, dos de ellos tiene problemas de conducta, al no tener un informe sobre ellos no podemos tratarlo como una necesidad educativa.

Es una clase participativa en todas las actividades que realizar, se implican en todo lo que hacen, siempre intentan que todos sus compañeros se impliquen en las actividades y sean un grupo en todos los aspectos educativos que les envuelven, al estar en una edad en la que se van adentrando en la adolescencia los cambios de humor son muy comunes, discutiendo cuando tienen dudas dentro de cualquier actividad.

Una de las cosas más positivas del aula es la gran implicación deportiva que tienen, practican todo tipo de deportes y eso les da una gran riqueza deportiva ya que la gran mayoría tienen una motricidad bastante buena y son muy coordinados pudiendo hacer actividades con un nivel alto de dificultad.

Dentro del aula hay un grupo de alumnos que tienen un comportamiento disruptivo intentando ser el centro de atención de todo el aula, en ese grupo se encuentra uno de los alumnos con problemas de conducta ya que tiene un comportamiento agresivo tanto con sus compañeros como con los docentes del centro, aun así siempre que se le tenga controlado y dándole un primer plano en el aula tiene un comportamiento adecuado y por el contrario posición hay un grupo más reducido de alumnos que les gusta estar apartados y no llamar la atención, ellos se sienten un estorbo y se sienten apartados de los compañeros, dentro de este grupo se encuentra el otro alumno con problemas de conducta ya que cuando se frustra porque no realiza de manera adecuada las actividades suele sentirse mal y tiene un comportamiento muy poco adecuado intentando negar el buen ambiente del aula.

2.2. RECURSOS

Los recursos que utilizare para llevar a cabo mi programación van a ser todo el material disponible en el centro, alguno material que haremos en el aula y material que nos presten a la hora de realizar alguna actividad dirigida o impartida por profesionales de esa actividad o deporte.

Otro de los recursos que vamos a tener en cuenta van a ser los recursos humanos ya que ellos son los encargados de dar un toque de imaginación y dinamismo a los alumnos a la hora de impartir las clases.

Como recursos también contamos las zonas comunes del centro educativo, sea así el recreo o incluso el salón de actos del centro.

Lista de material

- Aros (planos y redondos)
- Balones de espuma y goma
- Balones medicinales
- Balones (fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol)
- Cuerdas de distintos tamaños
- Cinturón de placaje
- Conos grandes y pequeños
- Colchonetas de diferentes tamaños
- Espalderas
- Indiacas
- Pelotas de malabares
- Frisbee
- Pañuelos
- Petos
- Zancos

3.METODOLOGÍA

Utilizaremos diferentes metodologías a lo largo del curso todas muy reflejadas en la participación del alumno y el juego, trabajaremos la gamificación, metodologías activas, mediante la búsqueda y mando directo.

Con estas metodologías lo que busco en la participación de todos los alumnos de la clase, realizando sesiones divertidas y dinámicas donde los alumnos serán los principales protagonistas de la sesión y ellos mismos puedan encontrar una equidad entre toda la clase implicándose en labores de organizar el aula en el que trabajemos y la forma de actuar dentro del aula.

La primera metodología que describiremos será la gamificación (Zichermann & Cunningham, 2011; Werbach & Hunter, 2012) señala que “consiste en el uso de mecánicas, elementos y técnicas de diseño de juegos en contexto que no son juegos para involucrar a los usuarios y resolver problemas” (p. 4). Mientras que para Kapp (2012) “la gamificación consiste en utilizar las mecánicas y dinámicas de los juegos, la estética y pensamiento de juego (game thinking), para que la gente se involucre, para motivar acciones, estimular el aprendizaje y resolver problemas” (p.384).

Metodologías activas, Para autores como Torres (2019), “estas metodologías consisten en que el estudiante construya su conocimiento a partir de pautas que proporciona el docente”. Para Gálvez (2013), “el desarrollo de la metodología activa consiste en un sistema de enseñanza que facilita la interacción de la persona con su entorno”. Otros autores como Ventosa (2012), “añade que los métodos activos se suelen definir por oposición a los métodos pasivos o receptivos utilizados tradicionalmente en la enseñanza”.

Por su parte incorpora el concepto de aprendizaje autodirigido en relación a las metodologías activas, ya que irían encaminadas a promover habilidades que permitan al estudiante juzgar la dificultad de los problemas, detectar si entendieron un texto, saber cuándo utilizar estrategias alternativas para comprender la documentación y saber evaluar su progresión en la adquisición de conocimientos. Brunning (1995),.

Otra de la metodología que vamos a tratar a lo largo de nuestra programación va a ser el aprendizaje por descubrimiento se produce cuando el docente presenta todas las herramientas necesarias al alumnado para que este descubra por sí mismo lo que se desea aprender (Baro

Cálciz, A. 2011). Mi experiencia como docente en prácticas dentro de un centro escolar, creo que el aprendizaje por descubrimiento tiene que estar dentro de todos los aprendizajes ya que al alumnado no le podemos dar la respuesta de todas las actividades que realizamos, sino que podemos guiarle sobre cómo o por donde llegar al objetivo de la actividad, esto nos lleva a trabajar una metodología transversal que es el aprendizaje guiado donde al alumnado le daremos las pautas de la actividad y los recursos necesarios y él tiene que explorar, probar, asimilar y sobre todo fallar en sus decisiones para dar con la forma más adecuada para poder completar la actividad que han indicado.

Otra de las metodologías que tendremos que llevar dentro del aula será la metodología de mando directo.

Es el modelo más tradicional, tiene como objetivo la repetición de los ejercicios que enseña el profesor, el papel de este sigue un esquema lineal con control y disciplina severa, actúa sobre toda la clase, es una enseñanza masiva. El alumno simplemente obedece y ejecuta los ejercicios. En cuanto a la planificación y desarrollo de la clase priman la organización y el control. La posición del grupo es formal mientras que la del docente es externa al grupo, la evolución de la clase es baja. La sesión es un ensayo, una explicación-demostración, con un sistema de señales que regulan su inicio y final y con una corrección de tipo masivo y general. Las relaciones afectivas no existen y la comunicación es unidireccional. La evaluación se limita a la corrección que es masiva y retardada. Sobre los contenidos el objetivo de las tareas son el orden y control del alumno, los ejercicios son analíticos, con trabajos localizados y ejecución de las técnicas deportivas. (Corrales Salguero, A.R. 2009)

En algunas ocasiones es necesaria para indicar de manera adecuada como realizar esa actividad, dependiendo de la época y etapa del año en la que nos encontremos llevaremos a cabo diferentes tipos de metodologías y actividades y cada una tendrá un enfoque distinto, así el alumnado no se acomoda a una forma de trabaja y favorecemos al aprendizaje del alumno.

3.1. OBJETIVOS

GENERALES

- Aprender las normas del aula y llevarlas a cabo a lo largo de todo el curso y de manera trasverlas en el resto de las asignaturas.
- Respetar a todos los compañeros de nuestra aula y del centro, también, al resto de personas que compone un centro educativo.
- Conocer actividades nuevas y poder llevarlas a cabo en otros ámbitos externos al centro educativo.
- Crear un ambiente de trabajo cómodo y agradable.

4. TEMPORALIZACIÓN

| MES | | N.º | SITUACIONES DE APRENDIZAJE |
|--------------|-------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------|
| 1º TRIMESTRE | SEPTIEMBRE | 1 | COMIENZO DEL CURSO (normas, juegos de presentación y juegos cooperativos) |
| | OCTUBRE | 2 | ¿CÓMO SABEMOS JUGAR? |
| | OCTUBRE/NOVIEMBRE | 3 | NOS CONVERTIMOS EN ATLETAS (habilidades físicas básicas) |
| | NOVIEMBRE | 4 | APRENDEMOS A DESPLAZARNOS |
| | DICIEMBRE | 5 | PARKOUR |
| 2º TRIMESTRE | ENERO | 6 | NOS VAMOS AL CIRCO (mejoramos los equilibrios, coordinación) |
| | FEBRERO | 7 | JUEGOS COOPERATIVOS |
| | MARZO | 8 | DEPORTES ADAPTADOS |

| MES | | N.º | SITUACIONES DE APRENDIZAJE |
|--------------|-------|-----|-------------------------------|
| 3º TRIMESTRE | ABRIL | 9 | JUEGOS/ DEPORTES ALTERNATIVOS |
| | MAYO | 10 | DEPORTES COMUNES |
| | MAYO | 11 | ORIENTACIÓN |
| | JUNIO | 12 | ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA |

Las situaciones de aprendizajes elegidas son: Nos convertimos en atletas y Deportes comunes

5. SITUACIONES DE APRENDIZAJE

PROPUESTA DE SITUACIÓN DE APRENDIZAJE “COMIENZA EL CURSO”

(basada en RD 157/2022)

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------|
| Trimestre | 1º trimestre | Curso | 5º curso | Temporalización | 7/09 A 22/09 |
| Reto Inicial | | | | | |
| Conocer los diferentes retos y normas de este curso para poder llevarlo a cabo durante el curso escolar va a ser nuestra primera toma de contacto | | | | | |
| Justificación y centro de interés | | | | | |
| Nuestra situación de aprendizaje está orientada para el curso de 5º Educación Primaria, más específicamente en el CEIP Gómez Manrique; nuestra aula tiene 17 alumnos | | | | | |
| Objetivos de Etapa | | | Saberes básicos (especificar CE asociado) | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Ser responsable con el cuidado de tu cuerpo - Mejorar la condición física orientada a la salud. - Valorar el esfuerzo personal en la actividad física y confianza en sus propias posibilidades | | | <p style="text-align: center;">Vida activa y saludable.</p> <p style="text-align: center;">Organización y gestión de la actividad física.</p> | | |
| Objetivos de aprendizaje | | | | | |
| Creados en base a los criterios de evaluación y los saberes básicos | | | | | |
| Principios DUA | | | Metodología | | |
| Dentro del aula no tienen dificultades educativas ni necesidades educativas específicas reconocidas. | | | Mando directo, Metodología activa. | | |
| | | | Recursos | | |
| | | | Bancos, sillas, espalderas, balones | | |
| Interdisciplinariedad | | | | | |
| Área y contenido con el que conecta y cómo se trabaja. | | | | | |
| Situación de Aprendizaje Final | | | | | |
| La situación de aprendizaje final será en este caso crear un cartel con las normas y sanciones si los alumnos no lo cumplen para que todos sean conscientes de lo que significa tener unas normas y cumplirlas. | | | | | |

Temporalización de situaciones de aprendizaje en X sesiones

| | |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SA 1 | Comentamos sobre que vamos a trabajar y de qué manera lo vamos a hacer y comenzamos con actividades sencillas. |
| SA 2 | Avanzamos con actividades más complejas y añadidos un punto de dificultad para que los alumnos tengan que añadir variantes sobre la actividad. |
| SA 3 | Resumen del visto durante las dos semanas anteriores y realizar el producto final que participaran todos los alumnos de esa aula. |

ACNEAE

En cada ejercicio vamos a realizar diferentes niveles de dificultad y cada alumno podrá realizar todos los niveles y aquellos que les cueste más podrán hacer la actividad con el nivel que más cómodos se sientan.

PROPUESTA DE SITUACIÓN DE APRENDIZAJE “¿CÓMO SABEMOS JUGAR?”

(basada en RD 157/2022)

| | | | | | |
|------------------|--------------|--------------|----------|------------------------|---------------|
| Trimestre | 1º trimestre | Curso | 5º curso | Temporalización | 25/09 A 11/10 |
|------------------|--------------|--------------|----------|------------------------|---------------|

Reto Inicial

Todos los alumnos saben los juegos, pero no sabes cómo jugar a ellos ni cómo actuar en situaciones de duda durante el juego.

Justificación y centro de interés

Nuestra situación de aprendizaje está orientada para el curso de 5º Educación Primaria, más específicamente en el CEIP Gómez Manrique; nuestra aula tiene 17 alumnos

| Objetivos de Etapa | Saberes básicos (especificar CE asociado) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - Valorar el trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor, con autonomía y creatividad. - Tomar soluciones. - Gestionar la ansiedad y situaciones motrices. | <p>Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> |

| Principios DUA | Metodología |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dentro del aula no tienen dificultades educativas ni necesidades educativas específicas reconocidas. | <ul style="list-style-type: none"> - Mediante la búsqueda - Mando directo - Gamificación |
| | Recursos |
| | Aros, balones, picas, conos, cuerdas, indicas, Frisby. |

Interdisciplinariedad

Se puede aplicar en el resto de las áreas, ya que los alumnos van a aprender a solucionar un conflicto.

Situación de Aprendizaje Final

Poder ser el reflejo de los compañeros del centro escolar a la hora de saber que juego elegir y como solucionar los diferentes problemas que puedan surgir en el juego.

Temporalización de situaciones de aprendizaje en X sesiones

| | |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SA 1 | Conocer los juegos que más les gustan y ver la manera que tienen de jugar. Conocer por qué les gusta y ver cómo actúan ante estos juegos. |
| SA 2 | Detectar posibles problemas a la hora de jugar y buscar una manera de solucionar los problemas que surgen. |
| SA 3 | Aplicar la nueva versión del juego y aprender diferentes formas de jugar y participar por parte del resto de compañeros. |

ACNEAE

Toda la clase va a estar involucrada en la participación del juego, de tal forma que todos tienen opinión y pueden participar a la hora de tomar decisiones y poner normas.

PROPUESTA DE SITUACIÓN DE APRENDIZAJE “NOS CONVERTIMOS EN ATLETAS”

(basada en RD 157/2022)

| | | | | | |
|------------------|--------------|--------------|----------|------------------------|--------------|
| Trimestre | 1º trimestre | Curso | 5º curso | Temporalización | 16/10 A 3/11 |
|------------------|--------------|--------------|----------|------------------------|--------------|

Reto Inicial

Sabiendo que el atletismo trabaja las habilidades físicas básicas, podemos aprender sobre ellos y como realizarla de la manera más lúdica a través de las distintas disciplinas del atletismo.

Justificación y centro de interés

Nuestra situación de aprendizaje está orientada para el curso de 5º Educación Primaria, más específicamente en el CEIP Gómez Manrique; nuestra aula tiene 17 alumnos

| Objetivos de Etapa | Saberes básicos (especificar CE asociado) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">- Fundamentar una dieta sana y equilibrada.- Integrar el esquema corporal.- Desarrollar la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones.- Conocer deportes olímpicos y paralímpicos, también, el significado y el alcance de acontecimientos y eventos deportivos. | <ul style="list-style-type: none">- Vida activa y saludable- Resolución de problemas en situaciones motrices- Manifestaciones de la cultura motriz. |

| Principios DUA | Metodología |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dentro del aula no tienen dificultades educativas ni necesidades educativas específicas reconocidas. | <ul style="list-style-type: none">- Metodología activa- Mediante el juego- Mando directo |
| | Recursos |
| | Picas, vallas, balones, aros, colchonetas. |

Interdisciplinariedad

A la vez que aprendemos cómo funciona nuestro cuerpo, también trabajamos el medio natural.

Situación de Aprendizaje Final

Completar una carrea solidaria que organiza el centro escolar al acabar el primer cuatrimestre.

Temporalización de situaciones de aprendizaje en X sesiones

| | |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SA 1 | Conocer las habilidades físicas básicas y las diferentes disciplinas del atletismo. |
| SA 2 | Enlazar las disciplinas con las habilidades físicas básicas de una manera lúdica. |
| SA 3 | Diferenciar las habilidades físicas básicas a la hora de realizar una prueba del atletismo de manera global con todos los compañeros del centro. |

ACNEAE

En cada disciplina vamos a realizar diferentes niveles de dificultad y cada alumno podrá realizar todos los niveles y aquellos que les cueste más podrán hacer la actividad con el nivel que más cómodos se sientan

PROPUESTA DE SITUACIÓN DE APRENDIZAJE “APRENDEMOS A DESPLAZARNOS”

(basada en RD 157/2022)

| | | | | | |
|------------------|--------------|--------------|----------|------------------------|--------------|
| Trimestre | 1º trimestre | Curso | 5º curso | Temporalización | 6/11 A 24/11 |
|------------------|--------------|--------------|----------|------------------------|--------------|

Reto Inicial

Como nos podemos mover por el espacio que tenemos, de maneras distintas y utilizando maneras y objetos distintos.

Justificación y centro de interés

Nuestra situación de aprendizaje está orientada para el curso de 5º Educación Primaria, más específicamente en el CEIP Gómez Manrique; nuestra aula tiene 17 alumnos

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivos de Etapa | Saberes básicos (especificar CE asociado) |
| <ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar movimientos de progresiva dificultad con los segmentos corporales en situaciones variables. - Realizar actividades atléticas | <ul style="list-style-type: none"> - Resolución de problemas en situaciones motrices |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Principios DUA | Metodología |
| Dentro del aula no tienen dificultades educativas ni necesidades educativas específicas reconocidas. | <ul style="list-style-type: none"> - Mando directo - Gamificación |
| | Recursos |
| | Espalderas, bancos, aros |

Interdisciplinariedad

De manera transversal trabajamos el medio natural.

Situación de Aprendizaje Final

Poder superar un circuito de obstáculos

Temporalización de situaciones de aprendizaje en X sesiones

| | |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| SA 1 | Conocer las formas de desplazarse. |
| SA 2 | Utilizar los desplazamientos para superar objetos. |
| SA 3 | Trasladar objetos desplazándose de formas diferentes y usando técnicas poco convencionales. |

ACNEAE

Tendremos un nivel de desplazamientos para que los alumnos puedan elegir cual creen que va a ser su dificultad y durante los ejercicios ellos podrán elegir su modo de desplazarse.

PROPUESTA DE SITUACIÓN DE APRENDIZAJE “PARKOUR”

(basada en RD 157/2022)

| | | | | | |
|------------------|--------------|--------------|----------|------------------------|---------------|
| Trimestre | 1º trimestre | Curso | 5º curso | Temporalización | 27/11 A 15/12 |
|------------------|--------------|--------------|----------|------------------------|---------------|

Reto Inicial

Conocer un deporte poco común, como poder realizar movimientos con el cuerpo y superar obstáculos de forma poco convencional.

Justificación y centro de interés

Nuestra situación de aprendizaje está orientada para el curso de 5º Educación Primaria, más específicamente en el CEIP Gómez Manrique; nuestra aula tiene 17 alumnos

| | |
|---------------------------|--------------------------------------------------|
| Objetivos de Etapa | Saberes básicos (especificar CE asociado) |
|---------------------------|--------------------------------------------------|

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - Realizar actividades atléticas, gimnásticas y de oposición. - Ejecutar movimientos progresivos de dificultad con segmentos corporales no dominantes en situaciones variables. | <ul style="list-style-type: none"> - Resolución de problemas en situaciones motrices. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Principios DUA | Metodología |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dentro del aula no tienen dificultades educativas ni necesidades educativas específicas reconocidas. | <ul style="list-style-type: none"> - Mediante la búsqueda - Gamificación - Metodología activa. |
| | Recursos |
| | Bancos, sillas, colchonetas, conos, picas. |

Interdisciplinariedad

Adaptarse al medio para superar obstáculos es lo que diferencia el parkour, los alumnos tienen que llevarlo a las otras áreas para poder adaptarse a dificultades que no están acostumbrados y superarlas sin ningún problema.

| Situación de Aprendizaje Final |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poder completar un circuito hecho por los propios alumnos y que puedan añadir las diferentes dificultades que ellos quieran. |

Temporalización de situaciones de aprendizaje en X sesiones

| | |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| SA 1 | Conocer el parkour y sus principales características más básicas. |
| SA 2 | Realización de pequeños combos que los propios alumnos superen. |
| SA 3 | Los alumnos crean pequeños combos que pueden ir enlazándose hasta completar un circuito. |

ACNEAE

Tener dos niveles de superación de obstáculos, todos los obstáculos, combos y circuitos tiene que tener una opción B para poder llevar a cabo su realización.

PROPUESTA DE SITUACIÓN DE APRENDIZAJE “NOS VAMOS AL CIRCO”

(basada en RD 157/2022)

| | | | | | |
|------------------|--------------|--------------|----------|------------------------|--------------|
| Trimestre | 2º trimestre | Curso | 5º curso | Temporalización | 8/01 A 26/01 |
|------------------|--------------|--------------|----------|------------------------|--------------|

Reto Inicial

Conocer nuestro cuerpo y ser capaces de poder realizar movimientos poco comunes en situaciones difíciles, combinando nuestra coordinación con las manos para poder crear figuras y formas.

Justificación y centro de interés

Nuestra situación de aprendizaje está orientada para el curso de 5º Educación Primaria, más específicamente en el CEIP Gómez Manrique; nuestra aula tiene 17 alumnos

| Objetivos de Etapa | Saberes básicos (especificar CE asociado) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">- Practicar actividades ritmo-musicales con carácter expresivos.- Crear movimientos y coreografías en parejas y de manera grupal. | <ul style="list-style-type: none">- Manifestaciones de la cultura motriz. |

| Principios DUA | Metodología |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dentro del aula no tienen dificultades educativas ni necesidades educativas específicas reconocidas. | <ul style="list-style-type: none">- Mando directo- Metodología activa y mediante el juego. |
| | Recursos |
| | Cuerdas, bancos, pelotas de malabares |

Interdisciplinariedad

Podremos trabajar los malabares en otra área, en este caso sería en Educación Artística

Situación de Aprendizaje Final

Creación de una secuencia donde combinen equilibrios y mínimo tres ejercicios de la progresión de malabares.

Temporalización de situaciones de aprendizaje en X sesiones

| | |
|-------------|----------------------------------------------------------|
| SA 1 | Conocer los tipos de equilibrio y la forma de ejecución. |
|-------------|----------------------------------------------------------|

| | |
|-------------|------------------------------------------------------------|
| SA 2 | Progresión de malabares con una, dos y tres bolas. |
| SA 3 | Juntar equilibrios y malabares para crear una coreografía. |

ACNEAE

Diferentes niveles de equilibrios y de malabares, cada alumno va a elegir su nivel donde ellos puedan estar cómodos.

PROPUESTA DE SITUACIÓN DE APRENDIZAJE “JUEGOS COOPERATIVOS”

(basada en RD 157/2022)

| | | | | | |
|------------------|--------------|--------------|----------|------------------------|---------------|
| Trimestre | 2º trimestre | Curso | 5º curso | Temporalización | 29/01 A 16/02 |
|------------------|--------------|--------------|----------|------------------------|---------------|

Reto Inicial

Favorecer el juego en equipo y que todos los alumnos puedan sentirse a gusto en clase pudiendo realizar actividades grupales y no haya conflictos entre ellos.

Justificación y centro de interés

Nuestra situación de aprendizaje está orientada para el curso de 5º Educación Primaria, más específicamente en el CEIP Gómez Manrique; nuestra aula tiene 17 alumnos

| Objetivos de Etapa | Saberes básicos (especificar CE asociado) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| - Usar las estrategias básicas del juego relacionados con la cooperación, la oposición y cooperación-oposición. | - Resolución de problemas en situaciones motrices. |

| Principios DUA | Metodología |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Dentro del aula no tienen dificultades educativas ni necesidades educativas específicas reconocidas. | - Mediante la búsqueda - Metodología mediante el juego y activa |
| | Recursos |
| | Balones, picas, aros, globos, cuerdas. |

Interdisciplinariedad

Sirve para el resto de las asignaturas ya que los alumnos deben y tienen que ayudar a sus compañeros en todos los ámbitos educativos y también de manera transversal en la vida fuera del centro educativo.

Situación de Aprendizaje Final

Completar un escape room

Temporalización de situaciones de aprendizaje en X sesiones

| | |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SA 1 | Juegos cooperativos básicos para poder tener unas pautas que van a ser las bases de la situación de aprendizaje. |
| SA 2 | Juegos lúdicos por parejas y grupales. |
| SA 3 | Creación del escape room y resolución. |

ACNEAE

Los alumnos tienen que ser los creadores de las adaptaciones ya que estamos trabajando la cooperación tienen que tener interiorizado que trabajan en equipo y se tienen que ayudar entre todos para solucionar las diferentes dificultades que les ponemos.

(basada en RD 157/2022)

| | | | | | |
|------------------|--------------|--------------|----------|------------------------|--------------|
| Trimestre | 2º trimestre | Curso | 5º curso | Temporalización | 19/02 A 8/03 |
|------------------|--------------|--------------|----------|------------------------|--------------|

Reto Inicial

Conocer los deportes adaptados y las dificultades con las que conviven los deportistas paralímpicos

Justificación y centro de interés

Nuestra situación de aprendizaje está orientada para el curso de 5º Educación Primaria, más específicamente en el CEIP Gómez Manrique; nuestra aula tiene 17 alumnos

| Objetivos de Etapa | Saberes básicos (especificar CE asociado) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">- Conocer el deporte olímpico y paralímpico, historia e instituciones asociadas a los juegos olímpicos y paralímpicos- Saber el vocabulario específico del área. | <ul style="list-style-type: none">- Manifestaciones de la cultura motriz- Información, digitalización y comunicación. |

| Principios DUA | Metodología |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Dentro del aula no tienen dificultades educativas ni necesidades educativas específicas reconocidas. | <ul style="list-style-type: none">- Mando directo- Gamificación |
| | Recursos |
| | Balones, aros, cuerdas, picas, sticks. |

Interdisciplinariedad

Trabajaremos la actividad en varias áreas ya que tendremos que preparar contenido para exponer a través de la Educación Artística y conocimientos sobre el deporte adaptado a través de las ciencias sociales.

Situación de Aprendizaje Final

Realizar una exposición sobre el deporte adaptado y hablar de ello al resto de compañeros del centro.

Temporalización de situaciones de aprendizaje en X sesiones

| | |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SA 1 | Conocer las diferentes discapacidades que hay y conocer cuáles son sus dificultades que tiene los atletas |
| SA 2 | Conocer la manera de ejecutar los deportes más comunes de manera adaptada y su práctica. |
| SA 3 | Poder practicar deporte adaptado conociendo sus dificultades y su manera de juego. |

ACNEAE

Al ser una situación de aprendizaje hacia personas con dificultad para poder llevar a cabo un ejercicio de manera cotidiana todos parten con las mismas dificultades.

PROPUESTA DE SITUACIÓN DE APRENDIZAJE “DEPORTES ALTERNATIVOS”

(basada en RD 157/2022)

| | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
| Trimestre | 3º trimestre | Curso | 5º curso | Temporalización | 11/03 A 12/04 |
| Reto Inicial | | | | | |
| Conocer aquellos deportes que no son muy comunes y poder saber cómo se juega y sus normas. | | | | | |
| Justificación y centro de interés | | | | | |
| Nuestra situación de aprendizaje está orientada para el curso de 5º Educación Primaria, más específicamente en el CEIP Gómez Manrique; nuestra aula tiene 17 alumnos | | | | | |
| Objetivos de Etapa | | | Saberes básicos (especificar CE asociado) | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Conocer el concepto del fairplay o juego limpio - Aceptar y respetar las normas, reglas, estrategias, resultados y estrategias que intervienen en el juego. - Aportar juegos tradicionales de castilla y león (lucha leonesa, frontón, comba, rana, tanguilla...) | | | <ul style="list-style-type: none"> - Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. - Manifestaciones de la cultura motriz. | | |
| Principios DUA | | | Metodología | | |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dentro del aula no tienen dificultades educativas ni necesidades educativas específicas reconocidas. | <ul style="list-style-type: none"> - Gamificación - Mando directo - Mediante la búsqueda - Metodología activa y mediante el juego. |
| | Recursos |
| | Balones, fútbol, sticks, globos. |

Interdisciplinariedad

Podremos trabajar la Educación Artística para poder realizar algún material que usemos.

Situación de Aprendizaje Final

Poder expandir en los recreos los conocimientos adquiridos de los deportes practicados y saber manejar las situaciones dudosas.

Temporalización de situaciones de aprendizaje en X sesiones

| | |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SA 1 | <p>Durante las cuatro semanas tendremos el mismo sistema de actuación, al tener dos sesiones por semana el primer día trabajaremos conceptos básicos del deporte que vamos a practicar y el segundo día podemos jugar partidos y aprender a como erradicar los problemas que surgen durante el juego.</p> |
| SA 2 | |
| SA 3 | |
| SA 4 | |

ACNEAE

Añadiremos ejercicios adaptados para todos los alumnos y como en el resto de los trimestres lo que haremos será que todos los alumnos puedan elegir con cual se sienten más a gusto.

PROPUESTA DE SITUACIÓN DE APRENDIZAJE “DEPORTES COMUNES”

(basada en RD 157/2022)

| | | | | | |
|------------------|--------------|--------------|----------|------------------------|---------------|
| Trimestre | 3º trimestre | Curso | 5º curso | Temporalización | 15/04 A 10/05 |
|------------------|--------------|--------------|----------|------------------------|---------------|

Reto Inicial

Conocer en profundidad los deportes a los que vemos diariamente y poder solucionar conflictos que surgen practicando estos deportes.

Justificación y centro de interés

Nuestra situación de aprendizaje está orientada para el curso de 5º Educación Primaria, más específicamente en el CEIP Gómez Manrique; nuestra aula tiene 17 alumnos

| Objetivos de Etapa | Saberes básicos (especificar CE asociado) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - Ser responsable en el cuidado de tu cuerpo. - Acondicionar nuestro físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. - Integrar el esquema corporal. - Conocer el concepto del fairplay o juego limpio | <ul style="list-style-type: none"> - Vida activa y saludable - Resolución de problemas en situaciones motrices - Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. |

| Principios DUA | Metodología |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dentro del aula no tienen dificultades educativas ni necesidades educativas específicas reconocidas. | <ul style="list-style-type: none"> - Mando directo - Mediante la búsqueda - Metodología activa y mediante el juego. |
| | Recursos |
| | Balones, conos, aros, raquetas. |

Interdisciplinariedad

Trabajaremos la anatomía del cuerpo ya que los deportes se practican de maneras diferentes y utilizamos diferentes partes del cuerpo.

Situación de Aprendizaje Final

Participar en los juegos escolares con los compañeros del centro.

Temporalización de situaciones de aprendizaje en X sesiones

| | |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SA 1 | Durante las cuatro semanas tendremos el mismo sistema de actuación, al tener dos sesiones por semana el primer día trabajaremos conceptos técnicos y realizaremos ejercicios para practicar el deporte y el segundo día jugaremos situaciones de partidos y los alumnos serán los encargados de solucionar los problemas. |
| SA 2 | |
| SA 3 | |
| SA 4 | |

ACNEAE

Todos los ejercicios tienen opciones distintas de realizarlos para que los alumnos se queden con la manera más cómoda de ejecución.

PROPUESTA DE SITUACIÓN DE APRENDIZAJE “ORIENTACIÓN”

(basada en RD 157/2022)

| | | | | | |
|------------------|--------------|--------------|----------|------------------------|---------------|
| Trimestre | 3º trimestre | Curso | 5º curso | Temporalización | 13/05 A 31/05 |
|------------------|--------------|--------------|----------|------------------------|---------------|

Reto Inicial

Saber cómo orientarse y hacia dónde dirigirse siguiendo un mapa en un terreno que no conocemos.

Justificación y centro de interés

Nuestra situación de aprendizaje está orientada para el curso de 5º Educación Primaria, más específicamente en el CEIP Gómez Manrique; nuestra aula tiene 17 alumnos

Objetivos de Etapa

Saberes básicos (especificar CE asociado)

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - Formalizar materiales soportes - Saber usar los instrumentos y dispositivos digitales. | <ul style="list-style-type: none"> - Interacción eficiente y sostenible con el entorno. - Información, digitalización y comunicación. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Principios DUA | Metodología |
| Dentro del aula no tienen dificultades educativas ni necesidades educativas específicas reconocidas. | <ul style="list-style-type: none"> - Mediante la búsqueda - Metodología activa y del juego |
| | Recursos |
| | Mapas, brújulas |

Interdisciplinariedad

Trabajaremos el medio natural y la Educación Artística.

| |
|---------------------------------------|
| Situación de Aprendizaje Final |
| Completar un circuito de orientación |

Temporalización de situaciones de aprendizaje en X sesiones

| | |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| SA 1 | Aprendemos a orientarnos hacia todas las direcciones con y sin mapa. |
| SA 2 | Generamos rumbos en el mapa y vamos generando pequeños recorridos. |
| SA 3 | Completar un recorrido solamente con la ayuda del mapa y las indicaciones del mapa. |

ACNEAE

Habrá diferentes mapas uno que tengan más o menos ayudas y así atendemos a las necesidades que requieran.

PROPUESTA DE SITUACIÓN DE APRENDIZAJE “ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA”

(basada en RD 157/2022)

| | | | | | |
|------------------|--------------|--------------|----------|------------------------|---------------|
| Trimestre | 3º trimestre | Curso | 5º curso | Temporalización | 03/06 A 17/06 |
|------------------|--------------|--------------|----------|------------------------|---------------|

Reto Inicial

Conocer el entorno de la naturaleza que nos rodea y saber cómo movernos por dentro del entorno.

Justificación y centro de interés

Nuestra situación de aprendizaje está orientada para el curso de 5º Educación Primaria, más específicamente en el CEIP Gómez Manrique; nuestra aula tiene 17 alumnos

| Objetivos de Etapa | Saberes básicos (especificar CE asociado) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">- Transportar de manera segura, activa y sostenible- Practicar las actividades físicas en el medio natural (senderismo, BBT, actividades de orientación)- Cuidar el medio natural. | <ul style="list-style-type: none">- Interacción eficiente y sostenible con el entorno |
| Principios DUA | Metodología |
| Dentro del aula no tienen dificultades educativas ni necesidades educativas específicas reconocidas. | <ul style="list-style-type: none">- Mando directo- Gamificación |
| | Recursos |
| | Mapas, arneses, cuerdas, bicicletas, brújulas. |

Interdisciplinariedad

Trabajaremos el medio natural ya que hablaremos de la geografía, vegetación y naturaleza.

Situación de Aprendizaje Final

Completar una ruta por una senda dirigida por los alumnos.

Temporalización de situaciones de aprendizaje en X sesiones

| | |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SA 1 | Conocer el terreno que nos rodea a través de una ruta en bici que se realizara con los alumnos. |
| SA 2 | Superar objetos del medio natural a través de la escalada y el rapel con ayuda de una empresa de naturaleza |
| SA 3 | Conocer el terreno por donde se realizará la ruta y comprobar los peligros del terreno. |

ACNEAE

Contaremos con la ayuda de profesionales que nos asesoraran en las actividades y prestaran su servicios para ayudarnos en las actividades.

6. EVALUACIÓN

La forma de evaluar será con un sistema de rubricas, donde el profesor rellenara una a nivel personal y los alumnos tendrán que rellenar otra de manera individual al acabar las situaciones de aprendizaje.

La rúbrica del profesor constara de cinco objetivos que son comunes a todas las sesiones y tienen ítems para ver cómo ha sido el desarrollo de ese alumno durante las sesiones que se han llevado a cabo.

Los alumnos al acabar las situaciones de aprendizaje tienen que rellenar una rubrica que para ellos va a suponer saber en qué punto han acabado la situación de aprendizaje que hemos realizado, también les sirve de autocrítica para saber si ellos han sido capaces de mejorar y comprender el tema que hemos abordado sobre las seis sesiones que hemos trabajado.

7. CONCLUSIONES

La conclusión de la programación tiene un balance positivo ya que la gran mayoría de alumnos que han participado en las clases y han asistido han sacado un punto positivo de todas las sesiones y han adquirido muchos de los conceptos enseñados en el aula.

Creo que debería de haber añadido un poco más de dificultad en las situaciones de aprendizaje ya que los alumnos se adaptaban con bastante facilidad a los retos que les proponía y a las diferentes progresiones que tenía preparado, teniendo que improvisar en algunas circunstancias un nivel más de progresión para los alumnos con mayor facilidad no consiguieran tan rápido el objetivo de la sesión o de la actividad.

Otro de los puntos positivos de los alumnos ha sido la predisposición para hacer las actividades planteadas para su aprendizaje, ya que siempre querían participar y han estado dispuestos a realizar todo tipo de actividades sin oponerse a ninguna.

8. VALORACIÓN

Mi periodo como docente lo definiría como un periodo experimental donde he podido seguir una línea de trabajo fija y probar diferentes formas de trabajar y de actuar con los alumnos tanto dentro del aula de trabajo como fuera de él.

Durante este periodo he podido realizar varias situaciones de aprendizaje tanto de mi interés como de los alumnos, en ambas he descubierto varias diferencias sobre todo en la forma de actuar de los alumnos ya que siempre están más pre dispuestos cuando algo es de su interés, al realizar una situación de aprendizaje del interés del docente tenemos que encontrar en los alumnos el interés que ellos quieren para poder hacer las sesiones lo más interesantes posibles y buscar el máximo rendimiento de los alumnos y alumnas.

Una de las cosas que más me gustaría recalcar sería la rutina que los alumnos tenían interiorizada, sabía en todo momento que era lo que tocaba hacer, algunos días que cambiamos alguna parte de las costumbres los alumnos eran quienes te pedían o intentaban realizar los hábitos adquiridos, de tal forma que la estructura de las sesiones quedaba muy interiorizada y no costaba tanto las transiciones entre las diferentes partes.

La predisposición que tenían hacia los ejercicios siempre era la adecuada y muchos intentaban ayudar buscando un nivel más de progresión o buscando un nivel de dificultad inferior para aquellos alumnos que les costaba más hacer algún ejercicio.

Uno de los puntos negativos que he encontrado ha sido la falta de horas generales, ya que siempre que había que quitar horas de alguna asignatura nos quitaban horas de educación física, haciendo que las situaciones de aprendizaje realizadas no hayan sido las programadas y teniendo que adaptarlas continuamente para dar al menos los aprendizajes más importantes.

En definitiva, creo que mis intervenciones han sido de un valor positivo tanto para los alumnos como para mí, aportándome unos conocimientos y unos valores que podré usar en mi futuro como docente.

9. BIBLIOGRAFIA

Baro Cálzic, A. (2011). *Metodologías activas y aprendizaje por descubrimiento*. Inovación y experiencias educativas. ISSN 1988-6047 (Nº 40) https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_40/ALEJANDRA_BARO_1.pdf

Borrás Gené, O. (2015). *Fundamentos de la gamificación* [Universidad Politécnica de Madrid]. https://oa.upm.es/35517/1/fundamentos%20de%20la%20gamificacion_v1_1.pdf

Corrales Salguero, A.R. (2009). La instrucción directa o reproducción de modelos como metodología de enseñanza en el área de educación física. *EmásF*, ISSN 1989 - 8304 (Nº 1), (p. 4 – 5) <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3175382>

Pérez-Pueyo, A. Hortigüela-Alcalá, D. Fernández-Río, J. (coords) (2021) *Los modelos pedagógicos en educación física: qué, cómo, por qué y para qué* [384] [3425520UN0232N0001LS.pdf](#)

Pertusa Mirete, J. (2020). Metodologías activas: la necesaria actualización del sistema educativo y la práctica docente. *Super visión 21*, ISSN 1886-5895 (Nº 56), p. 3. https://usie.es/supervision21/wp-content/uploads/sites/2/2020/05/SP21-56-Metodologias-activas_la-necesaria-actualizacion-educativa-y-docente-Pertusa-Mirete.pdf.

10. ANEXOS

NOS CONVERTIMOS EN ATLETAS

| SESIÓN 1 “Carrera” | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none">- Asociar un estímulo a la realización de un ejercicio.- Coordinar un movimiento para poder lograr un objetivo. | METODOLOGIA <p>Mando directo, Mediante el juego y activa.</p> |
| RECURSOS <p>Conos, plumas.</p> | |
| CALENTAMIENTO <ul style="list-style-type: none">- Movilidad articular- Juego de persecución (stop) | |
| PARTE PRINCIPAL <ul style="list-style-type: none">- Realizar una progresión para practicar una carrera, 1 vuelta al gimnasio.- Juegos de reacción, los alumnos se colocan por parejas con un cono en el centro entre ellos y a la señal del docente tendrán que coger el cono lo más rápido posible- Seguimos con las parejas del ejercicio anterior, pero ahora cada alumno tiene una señal, cuando el docente diga la señal el alumno que le corresponde sale corriendo en dirección recta hasta llegar al fondo el otro compañero tendrá que intentar pillarle.- Formamos grupos de 5, realizamos un cuadrado y uno en el centro, a la señal del silbato el del centro tiene que colocarse en uno de los cuatro vértices, el resto de los compañeros tiene que intentar ocupar uno de los vértices. | |
| VUELTA A LA CALMA <ul style="list-style-type: none">- Todos los alumnos en el suelo escuchando una música relajante el encargado del aula ira frotando con una pluma por las extremidades del resto de compañeros. | |

| SESIÓN 2 “Carrera + relevos” | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar en equipo para lograr un fin común. - Conseguir desplazarnos en conjunto desde nuestra posición inicial hasta otra posición dentro del mismo espacio. | METODOLOGIA Mediante el juego, activa y directa. |
| RECURSOS Pañuelos, balones. | |
| CALENTAMIENTO <ul style="list-style-type: none"> - Movilidad articular - Juego de persecución (cadeneta) PARTE PRINCIPAL <ul style="list-style-type: none"> - Realizar una progresión para practicar una carrera, 2 vuelta al gimnasio - Juego del pañuelito, dos grupos con el mismo número de alumnos se numeran del 1 al 9, en el centro el docente sujetara el pañuelo y dirá un número, entonces los alumnos que tengan asignado ese número tendrán que salir a coger el pañuelo y llevárselo a su grupo. - Carrera de relevos, tres grupos con un balón al final de cada grupo, a la señal del docente tienen que salir corriendo hacia el sitio delantero y pasar el balón rodando entre las piernas del compañero, así hasta llegar a una línea limitada por el profesor. - Mismo método que el anterior pero ahora van a estar sentados los alumnos y van a tener que pasarse el balón por encima de las cabezas cuando llegue al final se levanta y tiene que ir hasta el inicio sentarse y seguir con la cadena. VUELTA A LA CALMA <ul style="list-style-type: none"> - Masaje grupal, todos los alumnos en una línea recta sentados en el suelo y contando una historia se dan masajes mutuos entre todos. | |

| SESIÓN 3 “Saltos” | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none"> - Coordinar el salto mediante una carrera continua. - Completar un recorrido sin que requiera dificultad para el alumnado. | METODOLOGIA Mediante el juego, activa y directa. |
| RECURSOS Bancos, posits, sacos, steps, colchoneta. | |
| CALENTAMIENTO <ul style="list-style-type: none"> - Movilidad articular - Juego de persecución (Galgos) PARTE PRINCIPAL <ul style="list-style-type: none"> - Realizar una progresión para practicar una carrera, 3 vuelta al gimnasio - Divido al grupo en varios grupos y tenemos que completar un circuito donde vayan en dirección contraria donde están saltando dos bancos y al llegar a la pared tendrán que saltar lo máximo para colocar un posit lo más alto posible. - Carrea de sacos. - Completar un circuito circular donde tendrán que superar varios obstáculos, 1º dos steps a pies juntos, 2º dos bancos alternando pies, 3º en una colchoneta desplazarla saltando todo lo que puedan. VUELTA A LA CALMA <ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos ascendentes. | |

SESIÓN 4 “Saltos”

OBJETIVOS

- Superar un obstáculo en movimiento y otro obstáculo estático.
- Realizar una progresión de la mejor manera posible.

METODOLOGIA

Mediante el juego, activa y directa.

RECURSOS

Balón, cuerda, colchoneta, cinta de balizar, conos, picas, quitamiedos, cama elástica

CALENTAMIENTO

- Movilidad articular
- Juego de persecución (únete a la pilla pilla)

PARTE PRINCIPAL

- Realizar una progresión para practicar una carrera, 4 vuelta al gimnasio
- Balón prisionero, pero si saltamos y nos dan en el aire no estamos eliminados.
- Una progresión, donde los alumnos primero en grupos pequeños crean un círculo y un compañero en el centro girando para saltar una cuerda que estará impulsada por el compañero del centro, cuando vayan mejorando la técnica se ira sumando más gente hasta completar un círculo grande y hacerlo toda la clase junta.
- Progresión de un salto de altura con un listón casero hecho con cinta de balizar, 1º cerca del quitamiedos y con una cama elástica saltamos el listón 2º con un poco de carrerilla más el impulso de la cama elástica, 3º desde más atrás podemos intentar saltar con cama elástica, 4º intentar superar el listón sin cama elástica.

VUELTA A LA CALMA

- Director de orquesta.

SESIÓN 5 “Lanzamiento”

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <p>OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lanzar con precisión hacia los distintos objetivos que el docente propone. - Diseñar una estrategia adecuada para poder conseguir el mayor número de puntos. | <p>METODOLOGIA</p> <p>Mediante el juego, activa y directa.</p> |
| <p>RECURSOS</p> <p>Indiacas, aros, balones.</p> | |
| <p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movilidad articular - Juego de persecución (salvavidas) <p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar una progresión para practicar una carrera, 5 vuelta al gimnasio - Lluvia de estrellas, repartimos todas las indiacas a los alumnos y creamos de equipos limitados por una línea en el centro del campo, a la señal del docente tienen que lanzar las indiacas al campo contrario, el equipo que menos indiacas tiene será el que consiga antes el propósito. - Juego de precisión, colocamos varios aros por el espacio, cada aro tiene que tener una puntuación y los alumnos por grupos tienen que lanzar las indiacas para conseguir la máxima puntuación. - Baseball con indiacas, creamos un campo de baseball, pero las bases son aros que estén cerca de los alumnos, los jugadores que lanzan la indiacas tienen que lanzarla con la mano, cuando la cogemos sin botar hay cambio de equipo y si todos los compañeros tiran se cambia de equipo también para que todos los alumnos tiren en la partida. <p>VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Masaje por parejas con una pelota. | |

SESIÓN 6 “Lanzamiento”

OBJETIVOS

- Trabajar la precisión con diferentes objetos.
- Repasar los contenidos vistos en las sesiones anteriores.

METODOLOGIA

Mediante el juego, activa y directa.

RECURSOS

Balón de espuma, balones pequeños, indiacas, pelotas de tenis.

CALENTAMIENTO

- Movilidad articular
- Juego de persecución (cadeneta)

PARTE PRINCIPAL

- Realizar una progresión para practicar una carrera, 6 vuelta al gimnasio
- Cementerio, pero podemos añadir un pase previo para que el golpe al compañero sea menos fuerte y más certero.
- Se colocan por parejas con un frisbee, desde distintas distancias intercambiamos pases.
- Trabajamos la precisión, colocamos un cuadrado en el centro, primero por grupos y después toda la clase, con diferentes materiales (frisbee, balones, indiacas, pelotas pequeñas) desde distintas posiciones tenemos que meter el mayor número de objetos en el cuadrado.

VUELTA A LA CALMA

- Repaso general de que hemos visto durante esta situación de aprendizaje.

SESIÓN 1 “BALONCESTO”

OBJETIVOS

- Conocer las principales características del baloncesto.
- Adquirir los movimientos básicos del baloncesto.

METODOLOGIA

- Metodología activa, del juego, mediante la búsqueda, mando directo y gamificación.

RECURSO

Balones de baloncesto, canastas, conos.

CALENTAMIENTO

- Movilidad articular
- Juego de persecución (Stop junto a un balón que no podemos parar de botar)

PARTE PRINCIPAL

- Todos los alumnos tienen un balón y tienen que estar botando por el espacio del gimnasio e ir quitando el resto de los balones, nadie se elimina solamente tienen que proteger el balón mientras botan.
- Completar un circuito en zig-zag con conos y al acabar tiramos a canasta.
- Pañuelito de baloncesto, dos grupos, cada jugador tienen un número el docente dirá el número en alto y el alumno que sea ese número sale hacia el balón y tiene que ir hasta la canasta contraria botando y encestar, si en el transcurso de ir a encestar le quitan el balón o no encesta el otro compañero tendrá una oportunidad de ir a encestar a la otra canasta, cuando tiren no tiene que tener oposición.

VUELTA A LA CALMA

- Todos en círculo con un balón mientras le botan a la señal del docente se tienen que cambiar de sitio, a la izquierda o derecha e higiene personal.

| SESIÓN 2 “BALONCESTO” | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar los distintos pases que existen en el baloncesto. - Mejorar la técnica de lanzamiento. | METODOLOGIA <ul style="list-style-type: none"> - Metodología activa, del juego, mediante la búsqueda, mando directo y gamificación |
| RECURSO Balones de baloncesto | |
| <p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movilidad articular - Juego de persecución (Araña, botando un balón de baloncesto) <p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajamos los tipos de pases de manera estática, por parejas (picados, de pecho, empuje y por encima de la cabeza) - Dos grupos, uno debajo del aro y otro fuera de la bombilla creada por conos, pasamos balón a los compañeros y tienen que ir tirando, según encestan, cambian de posición. - K.O, una fila en el tiro libre, dos balones, si consigue encestar la persona de atrás antes que la de adelante el compañero de adelante queda eliminad, así hasta que queden dos compañeros, podrán tirar a cucharilla o contar con ayuda de un algún compañero aquellos compañeros que no tengan tanta fuerza para lanzar el balón. <p>VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Director de orquesta con los balones de baloncesto e higiene personal. | |

SESIÓN 3 “BALONMANO”

OBJETIVOS

- Controlar el balón cuando le tenemos en nuestra posesión.
- Trabajar la precisión desde distintos puntos y alturas.

METODOLOGIA

Metodología activa, del juego, mediante la búsqueda, mando directo y gamificación

RECURSO

Balones de balonmano, conos, bancos

CALENTAMIENTO

- Movilidad articular
- Juego de persecución (Paquetes)

PARTE PRINCIPAL

- Juego de los diez pases.
- Rondos de grupos de seis personas y uno de ellos en el centro, nos tenemos que pasar el balón, pero mínimo tiene que dar un bote antes de que el compañero capte el balón.
- En unos bancos ponemos conos a diferentes alturas y de tamaños distintos, por grupos tendrán que tirar los conos hasta que no quede ninguno en pie, después podrán colocar los conos como ellos quieran para ponerse ellos la dificultad.

VUELTA A LA CALMA

- Teléfono escacharrado con terminología de balonmano e higiene personal.

SESIÓN 4 “BALONMANO”

OBJETIVOS

- Profundizar en la técnica del pase entre compañeros.
- Diferenciar los lanzamientos desde las distintas zonas del campo.

METODOLOGIA

Metodología activa, del juego, mediante la búsqueda, mando directo y gamificación

RECURSO

Balones de balonmano, conos.

CALENTAMIENTO

- Movilidad articular
- Juego de persecución (El gato y el ratón)

PARTE PRINCIPAL

- Pases en cuadrado, pasamos el balón al compañero de la derecha y al pasar tenemos que ir al cortar el pase del compañero al que hemos pasado, si lo conseguimos el resto de los compañeros hace un pequeño castigo, y si no, nos colocamos al final de la fila donde hemos pasado.
- Pases en movimiento con un compañero, al llegar al campo contrario lanzamos el balón a portería donde un compañero intentara interponerse en el disparo.
- Una ronda de lanzamiento desde las distintas zonas que existen en el balonmano para que vean las diferencias de lanzamientos.

VUELTA A LA CALMA

- Estiramientos e higiene personal.

SESIÓN 5 “FÚTBOL”

OBJETIVOS

- Coordinar movimientos con el resto de los compañeros.
- Recurrir a elementos técnicos.

METODOLOGIA

Metodología activa, del juego, mediante la búsqueda, mando directo y gamificación

RECURSO

Balones de futbol, conos, picas, vayas,

CALENTAMIENTO

- Movilidad articular
- Juego de persecución (quitar la cola del zorro)

PARTE PRINCIPAL

- Rondo, toda la clase junta, los compañeros que se les dé mejor el fútbol pasarán a un toque y el resto de los compañeros tendrán dos toques, si vemos que hay mucha diferencia, creamos dos grupos.
- Un circuito en equipo, primero un compañero pasa el balón a otro compañero en un espacio limitado por picas, luego el compañero recibe el balón y hace un zigzag, pasa el balón a otro compañero que tiene que superar unas vallas (el balón por debajo y el por arriba) al finalizar pasa y después otro compañero remata a portería.
- Posesión de balón, jugando a los diez pases, en cuatro grupos, se enfrenan dos vs dos en un tiempo limitado por el docente y después cambian del rival contra el que se enfrentan.

VUELTA A LA CALMA

- Hablar sobre las posiciones del futbol e higiene personal.

SESIÓN 6 “FÚTBOL”

OBJETIVOS

- Realizar ejercicios de habilidad.
- Recordar lo visto en la situación de aprendizaje.

METODOLOGIA

Metodología activa, del juego, mediante la búsqueda, mando directo y gamificación

RECURSO

Balones de futbol, conos de diferentes tamaños, petos.

CALENTAMIENTO

- Movilidad articular
- Juego de persecución (proteger a tu compañero de atrás)

PARTE PRINCIPAL

- Vuelo, consiste en intentar meter gol cuando solo el balón este en el aire, cuando conseguimos marcar tantos goles como letras tenga el equipo de futbol que hemos elegido.
- Desde fuera del área intentar dar al larguero o conseguir tirar los conos que hay alrededor de la portería o por fuera de ella, habiendo dos grupos que lanzan y varias zonas de lanzamiento.
- Partido final entre la clase favoreciendo el buen juego y corrigiéndose las acciones entre ellos.

VUELTA A LA CALMA

- Repaso general de lo visto e higiene personal.

RÚBRICAS

→ NOS CONVERTIMOS EN ATLETAS

| OBJETIVOS | EN PROCESO | CONSEGUIDO |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| 1. Realizar un movimiento ante un estímulo | | |
| 2. Trabajar en equipo | | |
| 3. Superar un obstáculo que se encuentra en movimiento o en estático. | | |
| 4. Realizar una progresión de la manera más segura. | | |
| 5. Conseguir una estrategia eficaz | | |
| 6. Recordar lo visto durante las sesiones vistas. | | |

RÚBRICAS → DEPORTES COMUNES

| OBJETIVOS | EN PROCESO | CONSEGUIDO |
|------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| 1. Conozco las principales características de los deportes. | | |
| 2. Realizo la técnica de los deportes de manera adecuada. | | |
| 3. Se trazar una estrategia con mis compañeros. | | |
| 4. Diferencia los tipos de pases o lanzamientos de los deportes. | | |
| 5. Promover el juego limpio. | | |

| PREGUNTA | SIEMPRE | CASI SIEMPRE | A VECES | NUNCA |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|---------|-------|
| 1. ¿He jugado con todos los compañeros en momentos diferentes de la sesión? | | | | |
| 2. ¿He ayudado a mis compañeros cuando me lo han pedido o he visto a alguien que lo necesite? | | | | |
| 3. ¿Me he esforzado todo lo que he podido en la sesión, tratando siempre de hacerlo lo mejor posible? | | | | |
| 4. ¿Mi comportamiento ha sido bueno durante la sesión? | | | | |

RÚBRICAS PARALAS SITUACIONES DE APRENDIZAJE.

| OBJETIVOS | SOBRESALIENTE | NOTABLE | SUFICIENTE | INSUFICIENTE |
|-----------------------------------------------------|---------------|---------|------------|--------------|
| 1. Actitud del alumno. | | | | |
| 2. Muestra interés | | | | |
| 3. Asistencia al aula. | | | | |
| 4. Cumple los objetivos propuestos por el docente. | | | | |
| 5. Realiza los ejercicios propuestos por el docente | | | | |