



UNIVERSIDAD
DE ALMERÍA

TRABAJO FIN DE GRADO

EL MODELO LUDOTÉCNICO COMO UNA PROPUESTA
ALTERNATIVA PARA MEJORAR LA MOTIVACIÓN EN EL
ALUMNADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

The ludotechnical model as an alternative proposal to improve
motivation in primary school students

Autor:

Belén Ortiz López

Director:

Álvaro Sicilia Camacho

Codirector:

Adrián Paterna Roda

FACULTAD DE EDUCACIÓN

Grado en Educación Primaria

26 de mayo de 2021

RESUMEN

El abandono deportivo puede suponer un problema en la edad escolar ya que puede conllevar a una vida sedentaria y a padecer problemas de sobrepeso y obesidad desde edades muy tempranas. Los escolares dedican parte de su tiempo libre al ocio sedentario, como el uso de videojuegos, en vez de practicar actividad física. Una de las causas que lleva al alumnado a abandonar la práctica deportiva es la desmotivación durante la etapa escolar. La motivación constituye un factor esencial en el desarrollo del aprendizaje, por ello, se comentan algunos de los factores que influyen en la motivación como el Clima Motivacional, la Teoría de las Metas de Logro y la Teoría de la Autodeterminación. También se muestran algunas cifras que reflejan el estado actual de la práctica de actividad física por parte de los adultos y, concretamente, de los escolares. En cuanto al objetivo de este trabajo, encontramos el **estudio** de cómo la desmotivación influye en el abandono de la práctica de actividad física y cómo el modelo ludotécnico puede solventar este problema y, además, favorecer que el alumnado sienta una adherencia hacia la actividad física y la practique en su tiempo libre. Además, se presenta una Unidad Didáctica, basada principalmente en el empleo del modelo ludotécnico como una propuesta alternativa para mejorar la motivación del alumnado en el aula, formada por seis sesiones que son evaluadas a través de distintos instrumentos. Por último, se concluye la necesidad de una propuesta didáctica donde el alumnado pueda hacer uso de sus conocimientos pedagógicos y así garantizar un aprendizaje.

ABSTRACT

Sports drop-out can be a problem at school age as it can lead to a sedentary life and to overweight and obesity problems from very early ages. Schoolchildren devote part of their free time to sedentary leisure, such as the use of video games, instead of practicing physical activity. One of the causes that leads students to abandon sports is demotivation during school. Motivation is an essential factor in the development of learning, so this proposal comments on some of the factors that influence motivation such as the Motivational Climate, the Theory of Achievement Goals and the Theory of Self-Determination. It also shows some figures that reflect the current state of activity by adults and, specifically, schoolchildren. As for the objective of this work, we find the study of how demotivation influences the abandonment of the practice of physical activity and how the ludotechnical model can solve this problem and,

in addition, to encourage students to feel an attachment to physical activity and practice it in their free time. In addition, a Teaching Unit is presented, based mainly on the use of the ludotechnical model as an alternative proposal to improve the motivation of students in the classroom, formed by six sessions that are evaluated through different instruments. Finally, we conclude the need for a didactic proposal where students can make use of their pedagogical knowledge and thus guarantee learning.

Palabras clave: motivación, sedentarismo, práctica deportiva, modelo ludotécnico

Keywords: motivation, sedentary lifestyle, sports practice, ludotechnical model.

ÍNDICE

ABSTRACT/RESUMEN	1
1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. CONTEXTUALIZACIÓN.....	10
a. Localidad	10
b. Contexto socio-cultural de las familias	10
c. Características del aula de Educación Física.....	11
e. Características del alumnado	11
3. COMPETENCIAS BÁSICAS.....	12
4. CONTENIDOS.....	13
5. OBJETIVOS DIDÁCTICOS.....	16
6. TEMPORALIZACIÓN.....	16
7. METODOLOGÍA	17
a. Principios Metodológicos.....	17
Dificultades del modelo.....	17
b. Estilos de enseñanza.....	18
c. Aspectos Organizativos	19
8. ACTIVIDADES	20
9. EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.....	23
10. CONCLUSIONES.....	24
REFERENCIAS.....	26
ANEXOS	34

1. INTRODUCCIÓN

La práctica de actividad física suscita una mejora en las aptitudes intelectuales como son el control emocional, la capacidad de adaptación o la memoria para un buen desarrollo académico y emocional (Portolés-Ariño y González-Hernández, 2016). Pese a los grandes beneficios que aporta la práctica de actividad física tan solo el 36,8% de los jóvenes entre (8-17 años) dedican su tiempo de ocio a la práctica de actividad física (Sánchez et al., 2019). En la sociedad actual, esta cuestión requiere de especial atención debido principalmente a las contraindicaciones que puede tener una forma de vida sedentaria como pueden ser el sobrepeso, patologías cardiovasculares y enfermedades hipocinéticas, entre otras (Soler-Lanagrán, y Castañeda-Vázquez, 2017). Este ocio sedentario, basado principalmente en el uso de instrumentos tecnológicos, como ordenadores, consolas, TV, etc., como forma de entretenimiento puede desembocar en un exceso de peso (Martínez-Gómez, et al., 2010, y Chacón et al., 2016). De hecho, numerosos estudios demuestran que cuanto mayor sea el tiempo que se dedique al ocio sedentario, menos tiempo le dedicará a la actividad física y, por tanto, la probabilidad de tener sobrepeso aumentará (Vázquez et al., 2008; Pérez, 2014). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad y el sobrepeso han alcanzado las características de una epidemia a nivel mundial ya que más de 1.900 millones de personas han sido diagnosticadas con obesidad o sobrepeso. Concretamente, 41 millones de personas del total son niños menores de 5 años y más de 340 millones son jóvenes y adolescentes (Sánchez-Cruz J.J. et al. 2013). En nuestro país, un reciente estudio llevado a cabo por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2019) halló que un 23,3% de los escolares entre 6 y 9 años tenían sobrepeso y que un 17,3% presentaban obesidad (García et al., 2020). Las personas que presentan obesidad o sobrepeso pueden tener numerosos problemas de salud tanto a nivel fisiológico como psicológico (Márquez Rosa, S., et al., 2006; Santos, 2005). Pese a que el número de estudios que proponen la práctica de ejercicio físico como un mecanismo eficaz para combatir el sedentarismo se ha incrementado en la última década (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2018), la práctica de ejercicio físico por parte de los menores está en decadencia (Sallis et al., 2016), y sólo una quinta parte de los jóvenes son personas activas (Straatmann et al., 2019). En la actualidad, esta cuestión cobra mayor relevancia, ya que a causa de la pandemia del COVID-19 los indicios de sedentarismo parecen haberse aumentado, mostrando un menor número de pasos diarios por parte de la población (Fitbit, 2020)

De hecho, según este mismo autor, la decadencia en la práctica de actividad física y por extensión el sedentarismo se ha disparado durante la pandemia de la COVID-19 debido al aislamiento social de la población resaltando especialmente una disminución de entre un 7% y un 38% la cantidad de pasos diarios con respecto al año 2019.

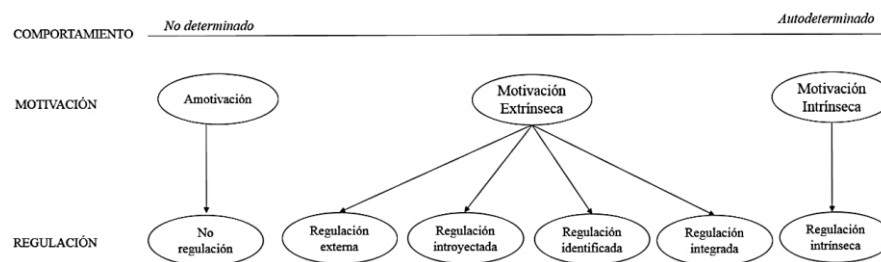
En los escolares, la ausencia de actividad física puede deberse a una falta de adherencia ya que más de la mitad del alumnado lleva una vida sedentaria (Aragüés, 2016; Deci y Ryan, 2002). De hecho, tan solo el 49,8% del alumnado de Educación Primaria realiza actividades deportivas extraescolares (Urrea, et al., 2019). Dada la importancia que está cobrando en nuestra sociedad una forma de vida activa, son cada vez más las acciones políticas y sociales que se están llevando a cabo, con el fin de aumentar la práctica deportiva de forma regular. Un ejemplo de esto último sería Programa para la Innovación Educativa, Hábitos de Vida Saludable “Forma Joven en el Ámbito Educativo” desarrollado por la Conserjería de Educación y Deporte (2021). Este plan entre sus objetivos persigue que los jóvenes desarrollen sus habilidades cognitivas-conductuales, adaptando las actividades a su edad, que les permitan llevar un estilo de vida saludable a través de la toma de decisiones. Pese al interés de los organismos públicos por incrementar la práctica de actividad física, tan solo un bajo porcentaje de los escolares cumplen con las recomendaciones del Organismo Mundial de la Salud sobre actividad física saludable diaria (Rodríguez et al., 2021). Una de las posibles causas a las que puede deberse este bajo porcentaje de práctica de actividad física puede ser la falta de motivación (Miana, 2016; Deci y Ryan, 2002) la cual, puede desencadenar en depresión, apatía, aburrimiento o abandono deportivo (Ntoumanis, 2001; Sarrazin et al., 2002). Desde esta perspectiva, motivar al alumnado puede ser un elemento de gran relevancia para la adherencia de la práctica de ejercicio físico en el futuro (Naranjo, 2009; Rodríguez, 2006).

La motivación puede ser definida como, el motivo o razón por el cual una persona realiza una acción con el fin de alcanzar una determinada meta (Llanga-Vargas et al., 2019) y que despierta, da comienzo, sostiene y refuerza o debilita la magnitud del comportamiento, poniéndole fin cuando la meta marcada por el sujeto ha sido lograda (Serra, 2008). Una de las principales Teorías que han sido utilizadas para el estudio de la motivación son la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000) y la Teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1989).

En la Teoría de la Autodeterminación (TAD) (Deci y Ryan, 2000), la motivación es definida como un *continuum de autodeterminación* (i.e, grado de realizar un comportamiento de forma voluntaria) desembocando en una regulación del comportamiento motivada de modo desmotivado, extrínseco o intrínseco. Según la TAD (Deci y Ryan, 2008), las personas necesitan cubrir 3 necesidades psicológicas básicas, las cuales son denominadas como, autonomía (i.e., sentir que tienen el control sobre sus actos), relación (i.e., necesitan interactuar y conectar con otras personas), y competencia (i.e., necesitan sentir que son aptas en lo que realizan competencia) (Faye y Sharpe, 2008). La satisfacción de estas tres necesidades psicológicas básicas () llevará al individuo a experimentar estados de motivación intrínseca y diversión (De Meyer et al., 2016; Deci y Ryan, 2008), mejorando su rendimiento académico y mostrando una mayor implicación en el proceso de aprendizaje (Cuevas et al., 2018). Por el contrario, si se produce un estado en el alumnado de frustración, provocará un aumento de la motivación extrínseca e incluso desmotivación (Deci y Ryan 2000; Moreno et al., 2008).

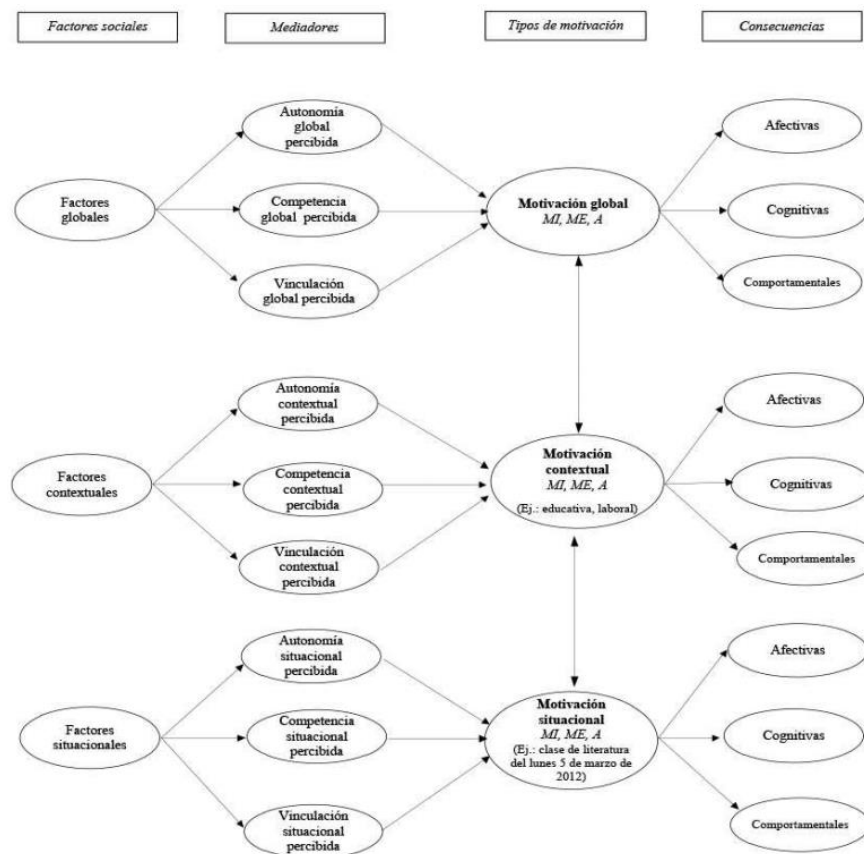
Vallerand (1997) estableció un modelo jerárquico de la motivación basado en la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985), incluyendo en él las distintas formas de representar la motivación en las personas. En este modelo Vallerand (1997) propone que en el proceso motivacional de los individuos se pueden distinguir 3 constructos (i.e., desmotivación, motivación extrínseca y motivación intrínseca). Según este modelo, en la desmotivación hay una ausencia de regulación del comportamiento y, por tanto, una falta completa de motivación (Bruno et al., 2020). La motivación extrínseca hace referencia a aquellas conductas ligadas a contingencias externas y posee cuatro subtipos que varían según el grado de determinación; el menos autodeterminado sería la regulación externa y el más autodeterminado sería la regulación integrada (Ryan y Deci, 2000). Por último, la motivación intrínseca se refiere al compromiso que posee un individuo por realizar una actividad simplemente por el placer y satisfacción de aprender y de superarse, sin obtener una recompensa a cambio (Deci y Ryan, 1985) (Ver Figura. 1)

Figura 1. Modelo jerárquico de Vallerand (1997)



Por otro lado, de acuerdo con otras teorías e investigaciones (Carver y Scheier, 2012; Shavelson y Marsh, 1986) que proponen la existencia de distintos niveles de jerarquización de la motivación, Vallerand (1997), considera que los tipos de motivación se dan a tres niveles de generalización y por ello propone una representación de menor a mayor: situacional, contextual y global. De esta forma, mientras la motivación global está vinculado a la personalidad, siendo la más estable, la motivación situacional es el nivel más inestable siendo más sensible a los factores ambientales. Por su parte, la motivación contextual emerge en cada actividad humana (educación, relaciones interpersonales, ocio, etc.) pudiendo ser influenciada por factores sociales. Estos tres niveles se relacionan en una jerarquía recursiva (Lavigne y Vallerand, 2010) donde hay una interacción entre el nivel global y el contextual; y el contextual con el situacional (ver Figura. 2)

Figura 2. Niveles de generalización de Vallerand (1997)



En la Teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1989), según se oriente la meta al ego o a la tarea, se potenciarán o no las metas propuestas (Weinberg, 1995). En la primera orientación, el alumnado define el éxito o fracaso según gane o pierda, y en la segunda, se definen tanto el éxito como el fracaso como una mejorar personal (Duda, 1989; Roberts, 1995).

Esta teoría, basada en el clima motivacional, apunta que los individuos que orientan sus metas al ego poseen mayor dificultad de adaptación de conducta, acabando en un abandono de la actividad y, por el contrario, los que orientan sus metas a la tarea mejorarán en las siguientes ejecuciones (Escartí, et al., 1996). ya que, a esta edad, cualquier factor puede desequilibrar al alumnado y provocar así estados de frustración (Miana, 2016). Siguiendo esta teoría el profesorado debe tener en cuenta que, en función del tipo de orientación, podemos encontrar a individuos que presentan patrones motivacionales adaptativos (i.e., con bajos niveles de ansiedad, actitud positiva hacia la tarea o la búsqueda de retos) (Roberts et al., 1997) e individuos que presentan patrones motivacionales desadaptativos (i.e., que evitan retos o no hay persistencia en la realización de las tareas,) (Roberts, et al., 1997). Desde esta perspectiva, el papel de los docentes puede ser fundamental, ya que se convierten en un agente modificador del clima motivacional en el que interactúa el alumnado (Granero-Gallegos y Baena-Extremera, 2014). Así, los docentes pueden favorecer un clima motivacional fomentado la aparición de sensaciones positivas en el alumnado hacia la actividad física, la cual mejora la adherencia de la actividad física en la edad adulta (Dery, 2002; Kunesh et al., 1992)

En la actualidad, la enseñanza tradicional está basada en una visión mecánica del cuerpo donde el alumnado juega un papel pasivo y el docente un papel directivo, existiendo únicamente una comunicación unidireccional donde el docente es el que toma las decisiones (Méndez-Giménez, et al., 2015). Son diversos los estudios que remarcan la importancia de la actuación didáctica hallando entre sus resultados que el alumnado que asistió a clases de Educación Física desarrollas mediante una enseñanza más tradicional presentaba menor motivación y un rendimiento académico más bajo en comparación con el alumnado que recibió clases usando modelos alternativos (Méndez-Giménez, et al., 2015). De manera similar, De Meyer et al. (2014) halló que el uso de un modelo controlador favorecía la frustración de las necesidades psicológicas básicas, provocando la aparición de resultados desadaptativos y la desmotivación (Mars, et al.,2017). Sin embargo, son cada vez más los docentes que incorporan una enseñanza basada en modelos pedagógicos, tarea difícil y que conlleva una formación extra (Fernández-Río, et al., 2016). El objetivo de esta Enseñanza Basada en Modelos es alinear las necesidades del alumnado con los resultados de aprendizaje y el estilo de enseñanza (Casey, 2016). Desde esta visión, los estilos de enseñanza no son sustituidos por modelos, sino que se incorporan en su estructura. En la actualidad los docentes disponen de una gran cantidad de modelos pedagógicos que cada vez se están comenzando a utilizar más en las clases de Educación física. En base a estos hallazgos, parece factible pensar que el uso de modelos

alternativos como la Educación Deportiva, el Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva (TGfU) o el Modelo Ludotécnico pueden fomentar en el alumnado un aumento de la motivación, la participación su autonomía (Salazar-Ayala y Gastélum-Cuadras, 2020).

El Modelo Ludotécnico (Valenzuela y Gómez-Mármol, 2013) se plantea como una enseñanza alternativa a la tradicional cuyo eje principal son las Propuestas Ludotécnicas que puede ser de especial interés para la etapa de Educación Primaria. Este modelo está basado en juegos modificados procedentes de juegos tradicionales usados habitualmente en las disciplinas atléticas u otros deportes (Valero, 2013; Cazo, 2020). Además, estructura las sesiones en cuatro fases: 1) presentación global y propuesta desafío, donde se presenta la disciplina que se va a trabajar; 2) propuestas ludotécnicas, compuesta por juegos modificados que incluyen una regla técnica; 3) propuestas globales, donde se aúnan los elementos técnicos trabajados de forma aislada previamente; 4) reflexión y puesta en común, donde se resuelve la pregunta desafío (Valero, 2006). De esta forma, se busca acercar el deporte a través de una forma lúdica sin dejar de atender a las reglas necesarias para alcanzar los objetivos de enseñanza (Cazo, 2020) y se evita una repetición continuada de actividades que desencadenan en aburrimiento y pérdida de interés hacia la práctica de actividad física (Metzleer, 2005). Las actividades propuestas deben ser lúdicas, divertidas y estar basadas en el juego, dejando atrás la enseñanza tradicional basada en repeticiones, ofreciendo además múltiples oportunidades y teniendo un alto nivel de compromiso motor (Valero, 2006). En resumen, el uso del juego como herramienta durante el transcurso de las propuestas ludotécnicas asegura la diversión durante las tareas, conectando con los intereses del alumnado (Valero, 2005) y favoreciendo a través de la motivación un aprendizaje más efectivo (Bovi et al., 2008).

En base a los argumentos anteriormente citados en este trabajo se presenta una propuesta didáctica basada en el Modelo Ludotécnico con objetivo de mejorar la motivación y la adherencia a la práctica del atletismo y actividad física en el alumnado de Educación Primaria.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

La presente propuesta didáctica viene justificada a nivel legal por la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa 8/2013 (en adelante LOMCE) y se concreta en la Comunidad de Andalucía con el Decreto 97/2015 que establece el currículo de Educación Primaria. Se tendrá en cuenta que la educación física es un campo que abarca un gran espacio y, para ello, en este espacio se van a especificar las distintas leyes que rigen la Educación Física tanto a nivel estatal como a nivel autonómico y que se van a emplear para la realización de esta propuesta didáctica.

Siguiendo las directrices establecidas por El RD 126/2014, de 28 de febrero por el cual se establece el currículo básico de la Educación Primaria (en adelante RD 126/2014) en esta etapa educativa el currículum estará compuesto por los siguientes elementos: objetivos, contenidos, competencias, metodología didáctica, criterios de evaluación. estándares de aprendizaje evaluables. Los citados elementos serán concretados y desarrollados por medio de la presente propuesta didáctica. Respecto a la etapa educativa en la que se basa este trabajo es el segundo ciclo de Educación Primaria, concretamente el curso de 3º de Primaria, en la asignatura de Educación Física.

a. Localidad

La propuesta didáctica se va a llevar a cabo en el C.E.I.P. Tierno Galván, situado en la localidad de El Ejido (Almería), cerca del centro del municipio, concretamente en la calle Pío Baroja, ubicada en el barrio de La Loma de la Mezquita.

b. Contexto socio-cultural de las familias

Toda la información expuesta acerca del C.E.I.P. Tierno Galván, al cual está destinada la propuesta didáctica, está extraída del Proyecto Educativo de este centro.

La principal fuente de ingresos del municipio es la agricultura bajo plástico, que, a su vez, actualmente se ha visto reforzada por múltiples empresas de servicios, comercios e industrias. Las familias presentan un nivel socioeconómico y cultural variado y dispar. En la mayoría de los casos trabajan el padre y la madre y los niños/as tienen contacto habitual con otros miembros de la familia que no residen en la misma casa (especialmente abuelos). Normalmente se muestran interesados y dispuestos a colaborar en la educación de sus hijos/as en la medida

de sus posibilidades. Su ámbito de influencia ha experimentado una transformación importante al aumentar la población de la zona por el incremento de la inmigración y la construcción de nuevas viviendas. Al centro acude alumnado del entorno cercano y alumnado mediante transporte escolar ordinario procedente del entorno rural (Pampanico, Fuente Nueva, Simón de Ación, y de las urbanizaciones de Almerimar), y en transporte escolar adaptado en las poblaciones de Matagorda y Balerma. En general, el alumnado es bastante diverso: alumnos y alumnas de familias acomodadas; familias con ambos progenitores trabajando y un nivel socioeconómico medio, y una minoría del alumnado de inmigrantes y autóctonos de familias desfavorecidas.

c. Características del aula de Educación Física

El aula del grupo en el que se desarrolla la propuesta didáctica se encuentra en la primera planta de un edificio destinado al segundo ciclo de Educación Primaria. Sin embargo, las sesiones que componen la presente propuesta didáctica se llevarán a cabo fuera del aula, en las pistas deportivas del centro y en el gimnasio. Por tanto, el alumnado dispone de estos dos amplios espacios para poder realizar educación física. Además, el centro posee numerosos recursos y materiales que se guardan en un almacén situado en el mismo gimnasio y que están disponibles para todo el centro.

e. Características del alumnado

En el centro se encuentra una gran variedad de alumnado procedente de distintos países, destacando los alumnos procedentes del norte de África y del este de Europa. Además, por lo general, se define que el alumnado se muestra predispuesto a aprender y es colaborativo. Dentro del grupo al que va dirigida la propuesta didáctica hay dos alumnos que siguen un programa de refuerzo, realizando actividades distintas al resto de la clase en las asignaturas de Lengua y Matemáticas. Sin embargo, no supone ninguna adaptación en la asignatura de Educación Física ya que siguen el ritmo correctamente. Además, más de la mitad del alumnado del grupo es español y nativo de El Ejido, pero también hay alumnos y alumnas procedentes de Marruecos, Rumanía y Rusia, aunque dominan el español correctamente y no supone un impedimento en el transcurso de las clases.

Además, para desarrollar la programación, se ha tenido en cuenta las características psicoevolutivas del alumnado, según Arjona (2010):

- Desarrollo afectivo-social: El alumnado se centra en conocerse a sí mismo, tomando conciencia del mundo al que pertenece, aumentando las relaciones interpersonales ya que se producen amistades más íntimas.
- Desarrollo moral: Al desarrollar la moralidad el alumnado encuentra inmoral aquello que causa daño emocional, físico o viola los derechos de otra persona.
- Desarrollo personal: El alumnado al desarrollar su personalidad está asentando una serie de rasgos perdurables que determinan cómo va a interactuar socialmente. En el segundo ciclo, según la interacción con el entorno que experimente el alumnado, desarrollará bien seguridad en sí mismo o bien inferioridad.
- Desarrollo motor: maduración del sistema nervioso, logrando una mayor capacidad de organización espacio-temporal.
- Desarrollo del lenguaje: El lenguaje en esta etapa permite aprender, informar y disfrutar de la lectura. Se va formando la escritura hasta llegar a no tener errores de omisiones con un vocabulario más rico y una gramática más específica.
- Desarrollo cognitivo: El alumnado es capaz de resolver problemas a través de un pensamiento más abstracto. Además, se potencia la memoria y atención y pueden distinguir entre realidad y fantasía. Por otro lado, comienzan a realizar frases complejas y con un vocabulario variado.

3. COMPETENCIAS BÁSICAS

Siguiendo las directrices establecidas por el RD 126/2014, las competencias “son las capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos”. Las competencias son las siguientes: lingüística, matemática y científica, social y cívica, aprender a aprender, digital, sentido de iniciativa y espíritu emprendedor y conciencia y expresiones culturales.

A continuación, se explica cómo contribuye la propuesta didáctica a cada una de las competencias, siguiendo las indicaciones de la Orden de 17 marzo de 2015.

En cuanto a la **competencia social y cívica**, la propuesta didáctica se lleva a cabo en un entorno y sigue una dinámica que favorece a la educación de las habilidades sociales en el alumnado. Asimismo, las actividades grupales que se llevan a cabo en la propuesta didáctica facilitan la relación, respeto e integración entre iguales, a la vez que se desarrolla la cooperación solidaria. Además, la propuesta fomenta el aprendizaje de la convivencia, desde la aceptación

y elaboración de reglas para que el grupo, colectivamente, funcione. Cobra importancia la capacidad de asumir las diferencias y las posibilidades y limitaciones propias y ajenas para adquirir habilidades motrices durante las actividades dirigidas. Se aprende a aceptar los códigos de conducta para convivir a través del cumplimiento de las normas que rigen los juegos.

La propuesta didáctica ayuda a la adquisición de la **competencia en conciencia y expresiones culturales** mediante la comprensión de uno mismo a nivel corporal y emocional de tal forma que pueden expresarse desarrollando la creatividad a través del propio cuerpo. Además, el deporte es un bien cultural bastante significativo por lo que gracias a esta propuesta el alumnado es capaz de valorarlo como tal.

Por otro lado, la presente Unidad Didáctica contribuye con la **competencia del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor** instando al alumnado a ser autónomo, perseverante y con una actitud positiva frente a los problemas que se le puedan presentar. También, el alumnado debe aprender a organizarse de forma individual y colectiva en las diversas actividades. Además, esta propuesta también coopera con la **competencia aprender a aprender** mediante el conocimiento de uno mismo, fomentando un catálogo variado que favorezca la transferencia del aprendizaje a tareas motrices más complejas.

La propuesta didáctica contribuye con la **competencia digital** ofreciendo unos conocimientos informáticos y audiovisuales actuales, para examinar y mostrar una multitud de datos que podrían ser extraídos de las actividades físicas, deportivas, competiciones, etc.

La propuesta didáctica promueve la **competencia lingüística** y la **competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología** ya que se fomenta la comunicación, las normas y el vocabulario específico de esta área y, además, se emplea el razonamiento matemático para establecer clasificaciones, usar cantidades y distancias, entre otros.

4. CONTENIDOS

En el artículo 2 del RD 126/2014, en referencia a lo señalado por la LOMCE (2013), “los **contenidos** son un conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias. Los contenidos se ordenan en asignaturas, que se clasifican en materias, ámbitos, áreas y módulos en función de las enseñanzas, las etapas educativas o los programas

en que participe el alumnado”. Además, la LOMCE establece tres tipos de asignaturas: las troncales, las específicas y las de libre configuración.

Según el Boletín Oficial de la Junta de Andalucía (2015), la Orden de 17 marzo de 2015, para alcanzar las competencias en el área de Educación física los contenidos se organizan en torno a 4 bloques:

- Bloque 1, "El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices": desarrolla los contenidos básicos de la etapa que servirán para posteriores aprendizajes más complejos, donde seguir desarrollando una amplia competencia motriz. Se trabajará la autoestima y el autoconocimiento de forma constructiva y con miras a un desarrollo integral del alumnado.
- Bloque 2, "La Educación física como favorecedora de salud": está centrado en la consolidación de hábitos de vida saludable, de protocolos de seguridad antes, durante y después de la actividad física y en la reflexión cada vez más autónoma frente a hábitos perjudiciales. Este bloque tendrá un claro componente transversal.
- Bloque 3, "La Expresión corporal: expresión y creación artística motriz": se refiere al uso del movimiento para comunicarse y expresarse, con creatividad e imaginación.
- Bloque 4, "El juego y el deporte escolar": desarrolla contenidos sobre la realización de diferentes tipos de juegos y deportes entendidos como manifestaciones culturales y sociales de la motricidad humana. El juego, además de ser un recurso recurrente dentro del área, tiene una dimensión cultural y antropológica.

La presente unidad didáctica está basada en los bloques 1 y 4, que incorporan los siguientes contenidos, extraídos de la Orden de 17 de marzo de 2015:

- Bloque 1: “El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices”
 - 1.1. Toma de conciencia y aceptación del propio cuerpo, afianzando la confianza en sí mismo.
 - 1.2. Conocimiento de los segmentos corporales y observación de éstos en sí mismo y los demás.
 - 1.4. Relación de las principales partes del cuerpo con los movimientos realizados.
 - 1.5. Afirmación de la lateralidad y discriminación de derecha e izquierda sobre sí y sobre los demás.

- 1.9. Posturas corporales. Corrección y elección de las más adecuadas para el desarrollo de los ejercicios.
 - 1.10. Experimentación de situaciones de equilibrio tanto estático como dinámico en diversas situaciones (base estable o inestable y modificando los puntos de apoyo)
 - 1.12. Apreciación y cálculo de distancias en reposo y en movimiento, respecto a uno mismo, a los demás y diversos objetos.
 - 1.14. Experimentación de diferentes formas de ejecución y control de las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos y suspensiones, giros, lanzamientos y recepciones, transportes y conducciones).
 - 1.15. Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad.
- Bloque 4: “El juego y el deporte escolar”
 - 4.1. Aplicación de las habilidades básicas en situaciones de juego. Iniciación a la práctica de actividades deportivas a través del juego predeportivo y del deporte adaptado.
 - 4.3. Experimentación, indagación y aplicación de las habilidades básicas de manejo de balones y móviles, con o sin implemento, en situaciones de juego.
 - 4.4. Aprendizaje y utilización de estrategias básicas en situaciones de cooperación, de oposición y de cooperación-oposición, en la práctica de juegos y deportes.
 - 4.5. Práctica de juegos y actividades físicas en un entorno tanto habitual como no habitual y en el medio natural. (Colegios, calles, plazas, campo.)
 - 4.8. Respeto hacia las personas que participan en el juego y cumplimiento de un código de juego limpio. Comprensión, aceptación, cumplimiento y valoración de las reglas y normas de juego.
 - 4.10. Valoración del esfuerzo personal en la práctica de los juegos y actividades. Interés por la superación constructiva de retos con implicación cognitiva y motriz.
 - 4.11. Disposición favorable a participar en actividades motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y respetando los roles y estrategias establecidas por el grupo.

5. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

Según el RD 126/2014, los objetivos son “los referentes relativos a los logros que el alumno debe alcanzar al finalizar el proceso educativo, como resultado de las experiencias de enseñanza-aprendizaje intencionalmente planificadas a tal fin”.

Siguiendo las directrices de la Orden de 17 de marzo de 2015, en la presente unidad didáctica se desarrollarán los siguientes objetivos:

O.EF.1. Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades motrices en el espacio y el tiempo, ampliando este conocimiento al cuerpo de los demás.

O.EF.2. Reconocer y utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para el desarrollo motor, mediante la adaptación del movimiento a nuevas situaciones de la vida cotidiana.

O.EF.5. Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales.

O.EF.6. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas como propuesta al tiempo de ocio y forma de mejorar las relaciones sociales y la capacidad física, entendiendo en cuenta el cuidado del entorno natural donde se desarrollen dichas actividades.

6. TEMPORALIZACIÓN

La presente propuesta didáctica consta de seis sesiones y cada una de ellas está se lleva a cabo en un día concreto, empezando la primera sesión el 2 de febrero y finalizando el 18 de febrero (ver Tabla. 1)

Tabla 1. Temporalización sesiones de la propuesta didáctica

UNIDAD DIDÁCTICA:	“APRENDER CORRIENDO”	Fecha
Sesión 1	“Salto”	2/2/2021
Sesión 2	“Lanzamiento y recepción”	4/2/2021
Sesión 3	“Carrera”	9/2/2021
Sesión 4	“Lanzamiento y carrera”	11/2/2021
Sesión 5	“Salto y carrera”	16/2/2021
Sesión 6	“Salto y lanzamiento”	18/2/2021

7. METODOLOGÍA

a. Principios Metodológicos.

La presente unidad didáctica está basada en el modelo ludotécnico. Este modelo de iniciación al atletismo (Valero y Conde, 2003) utiliza los juegos modificados que incluyen una o varias reglas técnicas para que el niño aprenda las diferentes disciplinas atléticas, lo cual, según Valero, Delgado y Conde (2009) contribuye a evitar la repetición continua del gesto atlético que conduce al aburrimiento y a la pérdida de interés hacia dicha práctica deportiva al tiempo que, de acuerdo con Velázquez (2010), puede facilitar la cooperación entre compañeros.

Dificultades del modelo

Este modelo de enseñanza permite la adaptación del nivel de dificultad de las tareas que constituyen las “propuestas ludotécnicas” al nivel de dominio de los alumnos, a partir del control de los focos de atención en cada actividad. Así, Valero y Gómez Mármol (2013)

proponen la distinción de tres niveles de dificultad dentro del modelo de enseñanza ludotécnico: el nivel básico, el nivel intermedio y el nivel avanzado. En cada sesión, independientemente del nivel, todas las propuestas ludotécnicas están referidas a una fase de la disciplina atlética en cuestión, si bien en el nivel básico, las propuestas ludotécnicas trabajan exclusivamente una cuña técnica, siendo la misma en toda la sesión, en el nivel intermedio cada propuesta ludotécnica incide sobre una cuña técnica distinta, por lo que a lo largo de la sesión se trabajan las tres cuñas técnicas de la fase que se está practicando. Por último, en el nivel avanzado, cada propuesta ludotécnica trabaja dos cuñas técnicas, cambiando qué cuñas técnicas se trabajan de una propuesta a otra, de tal modo que a lo largo de la sesión se incide de forma combinada sobre todas las cuñas técnicas.

b. Estilos de enseñanza

Los estilos de enseñanza que se han empleado en el desarrollo de las actividades que forman cada una de las sesiones de la presente propuesta didáctica son los siguientes (Sicilia y Delgado, 2002):

- **TRADICIONALES:** el docente es el sujeto que explica y, por el contrario, el alumnado es el que obedece y atiende, por lo que el alumnado se encuentra en un proceso de enseñanza poco activo para él.
 - Mando directo: el docente manda todo lo que el alumnado debe de hacer. Para ello, se realiza una explicación y a continuación, se hace una demostración del ejercicio.
 - Mando directo modificado: similar al mando directo, pero se deja un poco más de libertad al alumno para decidir a nivel motriz.

- **ESTILOS PARTICIPATIVOS:** dan más autonomía y libertad al alumnado para su proceso de enseñanza.
 - Enseñanza recíproca: Después de que el docente explique la tarea se agrupan en parejas y realizan la actividad observándose uno a otro

- **SOCIALIZADORES:** aprendizaje es compartido entre muchos con la finalidad de encontrar una colaboración social.
 - Aprendizaje cooperativo: Este aprendizaje se da cuando el alumnado debe participar conjuntamente con el fin de lograr un objetivo previamente definido.

→ **ESTILOS COGNOSCITIVOS:** potencian la toma de decisiones por parte del alumnado aplicándose a situaciones tácticas, tareas abiertas, expresión corporal, etc.

- Descubrimiento guiado: El docente es el encargado de llevar al alumnado a encontrar una solución mediante una serie de preguntas o retos a los que se enfrenta el alumnado.
- Resolución de problemas: En este estilo de enseñanza, el alumnado tiene que llegar a descubrir varias alternativas al problema que se enfrenta.

c. Aspectos Organizativos

Respecto a la **organización del tiempo**, las sesiones están planteadas para una temporalización de cincuenta minutos divididos en tres partes: presentación y calentamiento; parte principal y vuelta a la calma. La presentación y el calentamiento serán diez minutos, teniendo en el calentamiento una parte general, primero, y una específica después. La parte principal está temporalizada en treinta minutos, la cual incluye actividades de desarrollo. Para terminar, la parte final ocupará diez minutos donde se incluirá la vuelta a la calma y asambleas reflexivas sobre la sesión y el progreso. Debemos incluir espacios para el descanso debido al uso de mascarillas que podría causar un mayor agotamiento en el alumnado.

Según el COLEF (2020), en su documento acerca de las recomendaciones sobre docentes para una Educación Física segura y responsable ante la nueva normalidad, se seguirán las siguientes directrices:

El docente conoce las directrices y protocolos que se establecen desde la dirección del centro y participa en la medida de la posible para que puedan adaptarse a las necesidades de la materia de EF.

Además, la propuesta didáctica se adapta a la situación y las medidas tomadas son las siguientes:

- Considerar los aprendizajes imprescindibles que no pudieron alcanzarse en el curso anterior debido a la falta de presencialidad, para recuperarlos y permitir al alumnado el logro de los objetivos previstos.
- Revisar que las adaptaciones también tengan en cuenta al alumnado con necesidades educativas especiales.

- Tener en cuenta aquellos factores que puedan disminuir el riesgo de contagio: espacios al aire libre y actividades sin material.
- Tener en cuenta que todo este tiempo sin clases presenciales ha podido afectar mucho más que los periodos vacacionales habituales a la motricidad del alumnado, a la condición física y al estado de salud, debido al sedentarismo y la inactividad física.

Respecto a las **distancias**, se priorizarán actividades sin contacto físico y si hubiese actividades donde no se pueden mantener las distancias de seguridad, todo el alumnado deberá llevar mascarilla. Se adaptarán las reglas de los juegos y deportes colectivos de tal manera que controlen mejor el acercamiento físico entre participantes. En cuanto a los **espacios** se optará por utilizar espacios al aire libre (patios, zonas verdes, instalaciones públicas) frente a los cerrados (salas polivalentes, gimnasios y pabellones), siempre que la climatología lo permita. En el uso de los **materiales** se propone evitar actividades en las que haya que tocar superficies. Si se utilizan materiales, se tendrá en cuenta los tiempos y procesos de preparación, separación y desinfección, priorizar el uso de material que sea más sencillo desinfectar, evitar compartir material. Para concluir, en el caso de **actividades grupales**, se organizará al alumnado en subgrupos estables (que se mantengan a lo largo del tiempo) en función de sus relaciones sociales fuera del aula, para facilitar la labor de los rastreadores en caso de contagio.

8. ACTIVIDADES

La propuesta didáctica se denomina “Aprender Corriendo” y está formada por seis sesiones basadas en la iniciación al atletismo empleando el Modelo Ludotécnico. Va dirigida al alumnado de 3º de Primaria del C.E.I.P Tierno Galván y contribuye a la adquisición de una serie de competencias, además de estar basada en los contenidos de los bloques 1 y 4. En esta propuesta el alumnado adquiere conocimientos y práctica sobre el salto, carrera, lanzamiento y recepción, además de plantearse numerosos retos a través de las preguntas desafío planteadas por el docente. Para poder dar respuesta a esas preguntas deben ir practicando el contenido de las actividades que componen cada sesión. Todas las sesiones que forman la propuesta didáctica poseen características similares en cuanto a organización del tiempo ya que están formadas por tres partes: calentamiento (10 minutos), parte principal (30 minutos) y vuelta a la calma (10 minutos). A lo largo de las sesiones el alumnado va aprendiendo y adquiriendo desde los principios básicos del atletismo hasta contenidos más complejos. Un resumen de ello se puede ver reflejado en la siguiente tabla (ver tabla 2)

Tabla 2. Resumen de las sesiones (descripción, objetivos y contenidos)

Sesiones	Descripción	Objetivos	Contenidos
1° sesión: Salto	Actividades centradas en los distintos tipos de salto.	Potenciar la habilidad de mantener el equilibrio/ Desarrollar estrategias de manera cooperativa para la resolución de problemas / Desarrollar la lateralidad / Conocer y practicar los distintos tipos de salto.	Control del cuerpo en situaciones de equilibrio/ Conoce las bases técnicas del salto a través del juego predeportivo/ Diseño de estrategias de cooperación en la práctica de juegos/ Desempeño de roles y elaboración de estrategias en grupo comprendiendo las diferencias individuales.
2° sesión: Lanzamiento y recepción	Actividades centradas en los distintos tipos de lanzamiento.	Aprender e identificar las bases técnicas del atletismo/ Conocer y practicar distintos tipos de lanzamiento/ Aplicar la precisión a diferentes situaciones motrices / mejorar la velocidad de reacción / elegir el mejor tipo de lanzamiento según la situación.	Análisis del espacio y elaboración de estrategias en función de los recorridos, trayectorias y/o velocidades / Respeto hacia los compañeros/as y reglas de juego /Disposición favorable por un juego limpio/ Valoración del esfuerzo personal durante las actividades/ Motivación e interés en la mejora constructiva a través de retos.
3ª sesión: Carrera	Actividades centradas a conocer y practicar distintas técnicas de carrera.	Desarrollar estrategias de manera cooperativa para la resolución de problemas / Desarrollar la lateralidad / Conocer y practicar la técnica de carrera / Conocer y practicar la salida de velocidad / mejorar la velocidad de reacción.	Conoce y mejora la lateralidad /Control del cuerpo en situaciones de equilibrio / Conoce las bases técnicas del salto a través del juego predeportivo / Muestra motivación e interés en la mejora constructiva a través de retos.

<p>4ª sesión: Lanzamiento y carrera</p>	<p>Actividades que integran carrera y lanzamiento.</p>	<p>Desarrollar estrategias para la resolución de problemas / Aprender e identificar las bases técnicas del atletismo / mejorar la velocidad de reacción / elegir el mejor tipo de lanzamiento según la situación.</p>	<p>Mejora de un esquema global y analítico / Control motor / Conoce las bases técnicas de la carrera y el lanzamiento a través del juego / Muestra motivación e interés en la mejora constructiva a través de retos.</p>
<p>5ª sesión: Salto y carrera</p>	<p>Actividades que integran salto y carrera</p>	<p>Desarrollar estrategias para la resolución de problemas y elegir la más adecuada / Aprender e identificar las bases técnicas del atletismo / Aplicar la coordinación a diferentes situaciones motrices / conocer y practicar los diferentes tipos de salto y carrera.</p>	<p>Control motor / Conoce y mejora la lateralidad / Experimentación con distintas posibilidades de movimiento / Conoce las bases técnicas del salto y carrera a través del juego predeportivo/ Diseño de estrategias de cooperación en la práctica de juegos.</p>
<p>6ª sesión: Salto y lanzamiento</p>	<p>Se recuerdan y perfeccionan distintas técnicas del atletismo. Actividades que integran salto y lanzamiento</p>	<p>Perfeccionar los distintos tipos de lanzamiento / Desarrollar estrategias para la resolución de problemas / Aprender e identificar las bases técnicas del atletismo/ Conocer y practicar los distintos tipos de salto y lanzamiento / Evaluar el salto que realizan los/as compañeros.</p>	<p>Experimentación con distintas posibilidades de movimiento/ Conoce las bases técnicas del salto y lanzamiento a través del juego predeportivo/ Diseño de estrategias de cooperación y/u oposición en la práctica de juegos/ Desempeño de roles y elaboración de estrategias en grupo comprendiendo las diferencias individuales.</p>

En anexos se expone de forma más detallada toda la información de las seis sesiones que forman esta propuesta didáctica (ver anexo 1).

9. EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Según el **Real Decreto 126/2014**, se entiende evaluación como “especificaciones de los criterios de evaluación que permiten definir los resultados de aprendizaje, y que concretan lo que el alumno debe saber, comprender y saber hacer en cada asignatura; deben ser observables, medibles y evaluables y permitir graduar el rendimiento o logro alcanzado. Su diseño debe contribuir y facilitar el diseño de pruebas estandarizadas y comparables.”

En la **LOMCE (2013)** queda recogido que la evaluación ha de ser continua y global teniendo en cuenta el progreso en el cómputo general de las distintas áreas. También, al final de la etapa de Educación Primaria, se deberá hacer una evaluación individualizada para ver si se han cumplido los objetivos correspondientes.

Para realizar la evaluación de la propuesta didáctica se contarán con algunos instrumentos (ver anexo 2) que permitirán comprobar si se alcanzan las competencias y objetivos de etapa pensados a través de sus indicadores. Los instrumentos que se utilizarán para la evaluación serán la lista de cotejo y la rúbrica. La lista de cotejo, según González & Sosa (2020), se define como un instrumento que establece relaciones entre tareas específicas, organizadas que se organizan para la valoración de estas y asegurar su cumplimiento durante el proceso de aprendizaje. Por otro lado, según en el documento de Alsina et al. (2013), se define la rúbrica como “un instrumento que comparte los criterios de realización de las tareas, así como de evaluación entre el alumnado y el docente.” Este instrumento muestra las expectativas que el alumnado y el docente tienen, además está organizado según varios niveles de cumplimiento, abarcando desde lo menos aceptable hasta lo más ejemplar.

Sin embargo, a la presente Unidad Didáctica le corresponde una serie de criterios e indicadores de evaluación, pertenecientes a la Orden del 17 de marzo de 2015, que son los siguientes (ver tabla 3):

Tabla 3. Criterios e indicadores de evaluación

Criterios de evaluación	Indicadores
<p>C.E.2.1. Integrar y resolver satisfactoriamente variadas situaciones motrices, utilizando las habilidades perceptivo-motrices y básicas más apropiadas para una eficaz solución.</p>	<p>EF.2.1.1. Integra y resuelve satisfactoriamente variadas situaciones motrices. (CAA).</p> <p>EF.2.1.2 Elige las habilidades perceptivo-motrices y básicas más apropiadas para resolver de forma eficaz situaciones motrices. (SIEP).</p>
<p>C.E.2.3. Identificar y utilizar estrategias básicas de juegos y actividades físicas para interaccionar de forma individual, coordinada y cooperativa, resolviendo los retos presentados por la acción jugada.</p>	<p>EF.2.3.1. Identifica y utiliza estrategias básicas de juegos y actividades físicas para interaccionar de forma individual, coordinada y cooperativa. (CSYC).</p> <p>EF.2.3.2. Identifica y utiliza estrategias básicas de juegos y actividades físicas resolviendo los retos presentados por la acción jugada.(CAA)</p>
<p>C.E.2.13. Participar en juegos, deportes y actividades físicas estableciendo relaciones constructivas y de respeto mutuo. Interiorizar una cultura de juego limpio y aceptar las normas.</p>	<p>EF.2.13.1. Participa en juegos, deportes y actividades físicas estableciendo relaciones constructivas y de respeto mutuo. (CSYC).</p> <p>EF.2.13.2. Participa en juegos, deportes y actividades físicas con una cultura de juego limpio y aceptación de las normas como fundamento para un desarrollo óptimo de dichas experiencias. (CSYC, CEC).</p>

10. CONCLUSIONES

Para poder realizar una Unidad Didáctica eficaz, en la que profesores y estudiantes se sientan cómodos y sea provechosa para todos, es necesario tener en cuenta una serie de variables: entorno socio cultural del centro docente, nivel madurativo de la clase y, por supuesto, las circunstancias personales de cada alumno y alumna. La Unidad Didáctica es, en definitiva, la concreción con acciones prácticas de los objetivos de enseñanza generales y teóricos. Ahora bien, el documento en el que se plasma una Unidad Didáctica debe estar vivo y ser flexible para adaptarse a las circunstancias y necesidades del alumnado. Por tanto, se combina planificación y flexibilidad.

Además, el **principal objetivo** de la Unidad Didáctica es ayudar y orientar a los profesores en el desarrollo de su labor de enseñanza en el aula. Se trata, por lo tanto, de un marco de referencia que evita la improvisación en el aula, favoreciendo la previsión y toma de decisiones y la enseñanza de calidad. Otra de las metas de esta Unidad Didáctica es encontrar el equilibrio entre las competencias generales definidas para cada materia en los distintos ciclos de enseñanza y los contenidos concretos que, en la práctica, se tratarán en cada clase o grupo escolar. Es imprescindible tener en cuenta las necesidades de cada alumno y alumna y, en algunos casos, dar respuesta a necesidades educativas especiales.

La presente Unidad Didáctica consta de 6 sesiones donde buscamos que el alumnado desarrolle sus diversas habilidades motrices a través del atletismo basándose en un novedoso modelo de aprendizaje denominado “modelo ludotécnico”. Con este modelo se pretende que el alumnado conozca y disfrute de las actividades relacionadas con el atletismo de manera mucho más lúdica que como se viene haciendo en la enseñanza tradicional, favoreciendo un mayor disfrute, lo que puede conllevar a una visión más positiva del alumnado hacia la práctica deportiva con sus correspondientes beneficios tanto psicológicos como físicos.

Como dijo John Lennon una vez: “la vida es aquello que pasa mientras nos empeñamos en hacer otros planes”. Es necesaria una propuesta didáctica para establecer unos planes a lo largo del curso, poner unos objetivos e ir siguiendo los pasos que nos lleven a alcanzarlos, teniendo en cuenta a la diversidad del alumnado. Por ello, se debe programar con suficiente flexibilidad como para poder adaptar la enseñanza al contexto. De esta forma, se hace una evaluación diagnóstica el primer día de curso, prestando atención a la diversidad y dando una atención individualizada a los alumnos.

REFERENCIAS

- Alsina, P., Argila, A., Aróztegui, M., Arroyo, F. J., Badia, M., Carreras, A., Colomer, M., Gracenea, M., Halbaut, L., Juárez, P., Llorente, F., Marzo, L., Mato, M., Pastor, X., Peiró, F., Sabariego, M., & Vila, B. (2013). *Cuadernos de Docencia Universitaria: Rúbricas para la evaluación de competencias*. Octaedro.
- Aragüés, G. (2016). *Relación existente entre la motivación y el abandono deportivo y sedentarismo en edad escolar* (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Zaragoza, Zaragoza.
- Arjona, M. L. (2010). Importancia y elementos de la programación didáctica. *Hekademos: revista educativa digital*, 3 (7), 5-22.
- Bovi, F., Palomino, A., y González, J. J. (2008). Pedagogía Deportiva: Evaluación y contraste de los métodos de enseñanza tradicional y lúdico. *NSW Enseñanza*, 21(1), 23-30.
- Bruno, F. E., Liporace, M. F., & Stover, J. B. (2020). Escala de motivación situacional académica para estudiantes universitarios: Desarrollo y análisis psicométricos. *Interdisciplinaria. Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 37(1), 1-29. <https://doi.org/10.16888/interd.2020.37.1.8>
- Cazo, A (2020). *¿Integramos los modelos pedagógicos para trabajar el atletismo en los primeros cursos de educación primaria?: un diseño de proyectos de aprendizaje en educación física* (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Zaragoza, Zaragoza.
- Carver, C. S. y Scheier, M. F. (2012). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Casey, A. (2016). Models-Based Practice. En C.D. Ennis (Ed.), *Routledge Handbook of Physical Education Pedagogies* (pp. 72-78). Routledge.
- Colegio de Educación Infantil y Primaria Tierno Galván (2020, september 14). *Proyecto Educativo*. [Sitio Web de C.E.I.P. TIERNO GALVÁN \(juntadeandalucia.es\)](http://www.juntadeandalucia.es)

- Chacón, R., Zurita, F., Castro, M., Espejo, T., Martínez-Martínez, A. & Linares, M. (2016). Estudio sobre la aplicabilidad de exergames para la mejora de los índices de obesidad y la imagen corporal en escolares. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11 (1), 97-105.
- Colegio Oficial de Profesores de Educación Física de España (2020). Recomendaciones docentes para una educación física escolar segura y responsable ante la “nueva normalidad”. Minimización de riesgos de contagio de la COVID-19 en las clases de EF para el curso 2020-2021. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 72 (429), 81-93.
- Conserjería de Salud y Familias (2003). *Plan de la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada 2004-2008*. Recuperado de: [untitled \(juntadeandalucia.es\)](#)
- Conserjería de Educación y Deporte (2021). *Programa para la Innovación Educativa, Hábitos de Vida Saludable. Modalidad ‘Forma Joven en el Ámbito Educativo’*. Recuperado de: <https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/3be2c244-82a1-4cd7-a41e-91c953eaf642/Dossier Modalidad>
- Cuevas, R., García, T., González, J., & Fernández, J. G. (2018). Necesidades psicológicas básicas, motivación y compromiso en educación física. *Revista de psicología del Deporte*, 27 (1), 97-104.
- De Meyer, J., Tallir, I., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Aelterman, N. & Van den Berghe, L. (2014). ¿Se relaciona la conducta docente controladora observada con la motivación de los estudiantes en educación física?. *Revista de Psicología de la Educación*, 106 (2), 541.
- De Meyer, J., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Aelterman, N., Van Petegem, S., & Haerens, L. (2016). Do students with different motives for physical education respond differently to autonomy-supportive and controlling teaching?. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 72-82. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.06.001>

- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2002). *Handbook of self-determination research*. New York: University of Rochester Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 183-185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Duda, J. L. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among male and female high school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11 (3), 318-335.
- Escartí, A., Cervelló, E., & Guzmán, J.F. (1996). La orientación de metas de adolescentes deportistas de competición y la percepción de los criterios de éxito deportivo de los otros significativos. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 6 (2), 27-42.
- Faye, C. & Sharpe, D. (2008). Academic motivation in university: The role of basic psychological needs and identity formation. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 40 (4), 189-199.
- Fernández, J., Calderón, A., Hortigüela, D., Pérez, Á., & Aznar, M. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 68 (413), 55-75.
- Fitbit (2020, march 23). *The Impact of Coronavirus on Global Activity*. <https://blog.fitbit.com/covid-19-global-activity/>

- García, M., Re, M. A. D., Gutiérrez, E., García, A., Villar, C., Yusta, M.J., & Robledo, T. (2020). *Estudio sobre Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2019*. Gobierno de España. Ministerio de Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.
- Gil-Arias, A., Claver, F., Práxedes, A., Villar, F. D., & Harvey, S. (2020). Autonomy support, motivational climate, enjoyment and perceived competence in physical education: Impact of a hybrid teaching games for understanding/sport education unit. *European Physical Education Review*, 26(1), 36-53. <https://doi.org/10.1177/1356336X18816997>
- Gobierno de España (2013). Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. *Boletín Oficial del Estado*, 195, 10 de diciembre de 2013.
- González, V., & Sosa, K. P. (2020) Lista de cotejo. En S.M. Mendiola, & M.A. González (Eds.). *Evaluación del y para el aprendizaje: instrumentos y estrategias* (pp. 89-106). Ciudad de México: UNAM.
- Granero, A., & Baena, Antonio (2014). Predicción de la motivación autodeterminada según las orientaciones de meta y el clima motivacional en Educación Física. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 23-27. DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i25.34469>
- Junta de Andalucía (2015). Decreto 97/2015, de 3 de marzo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*, 50, 13 de marzo de 2015, 11-20.
- Junta de Andalucía (2015). Orden de 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía. *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*, 60, 27 de marzo de 2015, 595-669.
- Lavigne, G. L. & Vallerand, R. J. (2010). The dynamic processes of influence between contextual and situational motivation: A test of the hierarchical model in a science education setting. *Journal of Applied Social Psychology*, 40 (9), 2343-2359. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2010.00661.x>

- Llanga, E. F., Murillo, J. J., Panchi, K. P., Paucar, M. M., & Quintanilla, D. T. (2019). La motivación como factor en el aprendizaje. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*.
- Márquez, S., Rodríguez, J., & De Abajo, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts*, 1 (83), 12-24. [083_012-024ES.pdf \(um.es\)](#)
- Mars, L., Castillo, I., López-Walle, J., & Balaguer, I. (2017). Estilo controlador del entrenador, frustración de las necesidades y malestar en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 119-124. [Redalyc.Estilo controlador del entrenador, frustración de las necesidades y malestar en futbolistas](#)
- Martínez, D., Eisenmann, J.C., Gómez, S., Veses, A., Marcos, A. y Veiga, O. (2010). Sedentarismo, adiposidad y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes. Estudio AFINOS. *Revista española de cardiología*, 63(3), 277-285. [https://doi.org/10.1016/S0300-8932\(10\)70086-5](https://doi.org/10.1016/S0300-8932(10)70086-5)
- Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., & Méndez-Alonso, D. (2015). Modelo de educación deportiva versus modelo tradicional: efectos en la motivación y deportividad. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 15(59), 449-466. [10.15366/rimcafd2015.59.004](#)
- Metzler, M. W. (2005). *Instructional models for physical education* (2nd ed.). Routledge.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2014). Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 52, 1 de marzo de 2014, 19349-19420.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015). Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. *Boletín oficial del Estado*, 25, 29 de enero de 2015, 6986-7003.
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (2018, junio 26). Encuesta Nacional de Salud. España 2017. [ENSE2017_notatecnica.pdf \(mscbs.gob.es\)](#)

- Moreno, J.A., Conte, L., Borges, F. y González-Cutre, D. (2008). Necesidades psicológicas básicas, motivación intrínseca y propensión a la experiencia autotélica en el ejercicio físico. *Revista Mexicana de Psicología*, 25 (2), 305- 312.
- Naranjo, M. L. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista educación*, 33(2), 153-170.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in Physical Education. *British Journal of Educational Psychology*, 71 (2), 225-242. <https://doi.org/10.1348/000709901158497>
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre la actividad física para la salud*. Ginebra, Suiza.
- Organización Mundial de la Salud (2016). *Comisión y cifras sobre obesidad infantil: datos y cifras sobre obesidad infantil*. WHO. [OMS | Datos y cifras sobre obesidad infantil \(who.int\)](https://www.who.int)
- Pérez, B. M. (2014, June). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. *Anales Venezolanos de nutrición*, 27 (1), 119-128.
- Portolés, A., y González J. (2016). Perfiles adolescentes según orientación de metas: relación con conductas sedentarias. *Sportis. Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 2 (2), 222-238. <https://doi.org/10.17979/sportis.2016.2.2.1436>
- Reeve, J., & Tseng, C. M. (2011). Cortisol reactivity to a teacher's motivating style: The biology of being controlled versus supporting autonomy. *Motivation and Emotion*, 35 (1), 63–74. <https://doi.org/10.1007/s11031-011-9204-2>
- Rijo, A. G. (2013). Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en relación con la diversión y la desmotivación en las clases de educación física. *Revista de investigación en educación*, 11(2), 77-85.

- Rodríguez, J. O. (2006). La motivación, motor del aprendizaje. *Revista ciencias de la salud*, 4, 1-3.
- Roberts, G. C. (1995). Limitaciones y convergencias conceptuales. En G. C Roberts (Ed.), *Motivación en el deporte y el ejercicio* (pp.29-55). Desclée De Brouwer.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., y Kavussanu, M. (1997). Motivation in physical activity contexts: An achievement goal perspective. En M. Maehr y P. Pintrich (Eds.), *Advances in motivation and achievement*, (pp. 413-447). Greenwich: CT: JAI Press.
- Rodríguez, J. E., Rico, J., Neira, P. J., & Navarro, R. (2021). Actividad física realizada por escolares españoles según edad y género. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 39, 238-245. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.77252>
- Ryan, M.R. & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychological*, 55(1), 68-78.
- Sallis, J. F., Cerin, E., Conway, T. L., Adams, M. A., Frank, L. D., Pratt, M., ... & Owen, N. (2016). Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. *The lancet*, 387(10034), 2207-2217.
- Sánchez-Cruz, J. J., Jiménez-Moleón, J. J., Fernández-Quesada, F., & Sánchez, M. J. (2013). Prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España en 2012. *Revista española de cardiología*, 66(5), 371-376. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2012.10.016>
- Sánchez, A. L., Ortega, F. Z., Jiménez, J. L. U., Molero, P. P., Granizo, I. R., & Quiroga, J. I. N. (2019). Videojuegos, práctica de actividad física, obesidad y hábitos sedentarios en escolares de entre 10 y 12 años de la provincia de Granada. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 35, 42-46. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.61865>
- Santos, S. (2005). La educación física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 5 (19), 179-199. <http://hdl.handle.net/10486/3725>

- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: a 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32 (3), 395-418. <https://doi.org/10.1002/ejsp.98>
- Shavelson, R. J. y Marsh, H. W. (1986). On the structure of self-concept. En R. Schwarzer (Ed.), *Anxiety and cognitions* (pp. 305-330). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Siedentop, D. (1994). *Sport Education: Quality PE through positive sport experiences*. Human Kinetics Publishers.
- Serra, D. J. (2008). *Psicología de la Motivación*. Ciencias Médicas.
- Sicilia, A. y Delgado, M. A. (2002). *Educación Física y Estilos de enseñanza*. INDE Publicaciones.
- Soler, A., & Castañeda, C. (2017). Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños. Una revisión sobre el estado de la cuestión. *Journal of Sport and Health Research*, 9 (2), 187-198.
- Straatmann, V. S., Almquist, Y. B., Oliveira, A. J., Veiga, G. V., Rostila, M., & Lopes, C. S. (2019). Stability and bidirectional relationship between physical activity and sedentary behaviours in Brazilian adolescents: Longitudinal findings from a school cohort study. *PloS one*, 14(1), e0211470.
- Urrea, A. S., García, M. F. C., & González, V. A. (2019). Práctica físico-deportiva extraescolar y estado nutricional en estudiantes de educación primaria. *EmásF: revista digital de educación física*, 10 (58), 92-107.
- Valenzuela, A. V., & Mármol, A. G. (2013). Fundamentos del modelo ludotécnico para la iniciación al atletismo. *TRANCES: Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 5(5), 391-410.
- Valero, A & Conde, J. L. (2003). *La iniciación al atletismo a través de los juegos: El enfoque ludotécnico en el aprendizaje de las disciplinas atléticas*. Aljibe.
- Valero, A. (2006). Las propuestas ludotécnicas: una herramienta metodológica útil para la iniciación deportiva al atletismo en Primaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 10, 42-49. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i10.35062>

- Valero, A., Delgado, M. y Conde, J.L. (2009). Motivación hacia la práctica del atletismo en la educación primaria en función de dos propuestas de enseñanza/aprendizaje. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(2), 123-126.
- Valero, A. (2013). Atletismo: enfoque ludotécnico. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, (44), 109-110.
- Valero, A. & Gómez-Mármol, A. (2013). Fundamentos del modelo ludotécnico para la iniciación al atletismo. *Trances: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 5(5), 391-410.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental and Social Psychology*, 29, 271-360. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60019-2)
- Vázquez, I., Zapico, R., Díez, J. & Rodríguez, C. (2008). Actividad física, ocio sedentario, falta de sueño y sobrepeso infantil. *Psicothema*, 20(4), 516-520.
- Velázquez, C. (Coord.) (2010). *Aprendizaje cooperativo en Educación Física: Fundamentos y aplicaciones prácticas*. INDE Publicaciones.
- Weinberg, R. S. (1995). Establecimiento de metas y ejecución motora: Análisis y crítica. En G.C. Roberts (Ed.), *Motivación en el deporte y el ejercicio* (pp. 215- 238). Desclée De Brouwer.

ANEXOS

- Anexo 1

1º sesión

Calentamiento General (10')

Desarrollo: El alumnado se mueve por el espacio y, cuando se pare la música, el docente dirá “grupo de 3+2”, y el alumnado deberá agruparse de esa forma. Objetivo=trabajar en grupo la cuestión “¿qué es el atletismo?” y luego haremos una puesta en común.

Agrupamiento: 3 grupos de 8 personas cada uno (uno de ellos con 9)

Material: radio cassette y CD.

Pregunta desafío: Para alcanzar la mayor distancia posible, ¿cómo saltarías, con una pierna o con dos?

Metodología: mando directo modificado

Parte Principal (30')

- **La caza del tesoro:** Circuito de aros (islas) por donde el alumnado pasará hasta llegar al tesoro. Se le dará 2 minutos para elegir el recorrido más rápido. Cada alumno/a deberá conseguir una pelota (piedra preciosa) y llevarla a su territorio corriendo por el lateral. El primer grupo que consiga las 9 piedras preciosas ganará.

Agrupamiento: 3 grupos de 8 personas (uno de ellos con 9)

Material: aros, pelotas.

Variante: si un alumno/a salta y cae fuera del aro, tendrá que repetir el circuito porque se habrá “ahogado”.

Metodología: resolución de problemas

- **Saltamos a la comba:** la comba cerca del suelo y el alumnado deberá meterse para saltarla dando 5 saltos. Cuando haya saltado 5 veces, se meterá el siguiente. Así hasta hacerlo todos los miembros a la vez. Cada grupo se turna para bailar la cuerda entre los miembros.

Agrupamiento: 3 grupos de 8 personas (uno de ellos con 9)

Material: combas.

Metodología: mando directo modificado

- **Pilla el lazo:** Reto: conseguir 25 lazos entre todos. Habrá una cuerda que irá atada a una de las espalderas del pabellón y el otro extremo lo cogerá el docente. De la cuerda colgarán 25 lazos. El alumnado, en carrera, deberá saltar para coger uno de los lazos, y así sucesivamente. Dos intentos cada uno.

Agrupamiento: individual.

Material: cuerda, lazos, espaldera.

Variante: balancear cuerda para mayor dificultad.

Metodología: resolución de problemas.

- **¡Salta otra vez!:** Un alumno/a se situará en una línea marcada del campo. Este deberá practicar cómo salta más lejos saltando desde la misma línea. 2 minutos para pensar la mejor estrategia. El compañero/a será el que vaya anotando la distancia recorrida de salto. Una vez que haya probado sus saltos, cambian de rol.

Agrupamiento: parejas

Acompañamiento musical: al pasar la barca

Material: libreta y bolígrafo

Metodología: Hibridación de modelos (enseñanza recíproca y resolución de problemas)

Vuelta a la calma (10')

- **Rueda de saltos:** El alumnado/a hará un círculo amplio. Según el número que diga el docente, deberán hacer una cosa u otra, al ritmo de la música

Variante: el docente dice el nombre de una persona y esa persona creará un nuevo salto para repetirlo.

Agrupamiento: grupo general

Metodología: mando directo modificado y descubrimiento guiado

Material: radio cassette y CD.

- **Asamblea:** Evaluación de la clase y dar respuesta a la pregunta desafío.

Atención a la diversidad: Utilización de carteles con los nombres de los personajes a imitar para el calentamiento. Lo mismo con la segunda parte del calentamiento. Intérprete de signos.

2º sesión

Calentamiento General (10')

- **Pregunta desafío:** ¿Lanzamos igual para conseguir más fuerza que para conseguir más precisión?
- **El mundo al revés:** Los niños se desplazan por la pista y a la señal del profesor, deben realizar lo que éste les indique. Cuando lo han entendido, lo realizan todo al “revés”.

Agrupamiento: gran grupo

Material: ninguno

Metodología: mando directo modificado

- **Balón sentado:** varios alumnos/as la quedan. El resto intenta no ser dado por quienes están sentados. Lanzan el balón a la cintura, piernas (no parte trasera o delantera, sí al lateral). Si son dados pasan a quedárselas.

Agrupamiento: gran grupo

Material: Balones de espuma, plástico, foam.

Metodología: mando directo modificado

Variante: quienes están de pie, pueden pasar a sentarse, hasta que así no quede ninguno/a de pie.

Parte Principal (30')

- **Achicar balones:** dos equipos, cada uno en su campo, a la señal se deben mandar las pelotas al campo contrario. Los alumnos de un grupo no pueden pasar al campo contrario y la pelota se pasará mediante lanzamiento con la mano. Gana el equipo que menos balones tiene en su campo cuando haya finalizado el tiempo.

Agrupamiento: 1 equipo de 12 jugadores/as y otro de 13.

Material: pelotas.

Metodología: resolución de problemas

- **El balón prisionero:** Equipos: 2 vs 2. Los jugadores de uno y otro equipo tratarán de eliminar a los jugadores contrarios lanzándole la pelota y dándole en su cuerpo. Los jugadores "quemados" van al área de quemados y pueden "quemar" a los jugadores contrarios. NOTA: Se le da 2 minutos para que elaboren estrategias.

Agrupamiento: 4 equipos (2 vs 2)

Material: pelotas

Variante: si un quemado quema a alguien del equipo contrario, se salva y vuelve al campo de juego.

Metodología: aprendizaje cooperativo

- **Tocamos cuadrado:** 4 equipos, cada uno en una canasta de la pista. En equipo, deberán ir lanzando uno a uno con el objetivo de tocar algún punto del cuadrado negro que hay en la canasta. Si se toca, punto para el equipo. El que llegue a 10 puntos gana el juego. Cada alumno/a podrá elegir el tipo de lanzamiento que mejor considere.

Agrupamiento: 4 equipos

Material: pelotas, canasta baloncesto.

Variante: Relevos en los que el miembro del grupo, una vez acierta tres veces en el cuadro negro, cede su lugar a otro compañero. Termina el juego cuando han terminado todos los miembros de todos los grupos.

Metodología: aprendizaje cooperativo

- **Lanzamiento a contenedores:** El alumnado se dispone en una línea, dando la espalda a unos contenedores dispuestos en distintas posiciones. Elaboran una estrategia. Una vez se den la vuelta, deben coger pelotas de una en una e intentar meterlas en el contenedor de su color sin sobrepasar la línea. Ganan los 3 primeros jugadores que encesten más bolas. (si la pelota entra, pero sale, se dará por buena)

Agrupamiento: individual

Material: contenedores de colores y pelotas.

Metodología: Resolución de problemas.

Variante: los contenedores pueden tener un valor y pueden ir contando los puntos según encesten en ese contenedor.

Vuelta a la calma (10')

- **¡A encestar!:** Por parejas uno pone los brazos en forma de canasta y el otro trata de encestar.

Agrupamiento: parejas

Metodología: mando directo modificado

Material: balones de foam-espuma-plástico.

- **Asamblea:** Pregunta del inicio: “¿Lanzamos igual para conseguir más fuerza que para conseguir más precisión?”. Se escucharán las respuestas de los alumnos y se buscará un consenso. Se hará una valoración de la sesión.

Atención a la diversidad: En el calentamiento general, el monitor levantará la mano para indicar que se debe hacer el movimiento contrario. En la primera actividad de la parte principal, también se levantará la mano como señal de inicio de lanzamiento. Para todas las actividades será necesaria la intervención de una intérprete de signos para poder interpretar al alumno/a las explicaciones y para que éste pueda comunicarse con sus compañeros/as

3º sesión

Calentamiento General (10')

- **Parte inicial:** el docente recuerda y perfecciona las distintas técnicas de carrera desde un punto de vista lúdico. Pregunta desafío: ¿Cómo se corre mejor?

- **¿Cómo se corre mejor?:** Cinco grupos de cinco personas. El docente dirá cinco maneras de correr (derechos, puntillas, apoyando todo el pie, con los talones, con los brazos pegados al cuerpo). Todos los grupos deben probar todas las maneras y, a la vez, cada grupo tendrá que defender una manera de correr. Al final de la clase, durante la asamblea, cada grupo defenderá su postura y entre todos reflexionarán sobre las diferentes formas de correr.

Agrupamiento: cinco grupos de 5 personas.

Material: ninguno

Metodología: Mando directo y resolución de problemas

Parte Principal (30')

- **Practicamos salida:** Realizar distintos tipos de salidas. El alumnado podrá pensar diferentes maneras de salir. Después de haberlas practicado, el profesor lanza una pregunta desafío: “¿De qué manera saldríais si quisierais ganar una carrera?”. Si hay diferentes opiniones deberán tratar de convencer de que están en lo cierto.

Agrupamiento: individual y gran grupo.

Material: ninguno

Metodología: mando directo y resolución de problemas

- **Pañuelo:** Dos equipos a cada lado de la pista. En el centro se coloca una persona con un pañuelo. Cada jugador se asigna un número. Cuando el que sostiene el pañuelo dice un número, salen a por el pañuelo los jugadores con ese número. Deben conseguir el pañuelo y llegar a su casa sin ser pillado o pillar al contrincante.

Agrupamiento: dos equipos

Material: pañuelo

Variante: en vez de números, usamos nombres de animales.

Metodología: resolución de problemas

- **Cara o Cruz:** Por parejas, cada una se situará en la línea de espaldas a unos dos metros de distancia. Un lado de la línea será cara y otro lado será cruz. A la voz de “cara” o “cruz”, los alumnos del lado nombrado deben correr y sus parejas deben pillarlos antes de que rebase la línea de meta.

Agrupamiento: parejas

Material: ninguno

Variante: Se pueden variar las posiciones de salida (de rodillas, sentados, tumbados, etc.)

Metodología: mando directo

- **Las 3 palmadas:** 2 equipos que se colocarán detrás de las líneas marcadas. Primero sale un jugador de un equipo hacia el campo contrario y allí golpeará con un churro mano al churro del equipo contrario y cuando golpee el tercer churro, sea quien sea, éste deberá salir a pillarlo. Lo pillará si lo alcanza con el churro antes de que llegue a su campo. Luego se hará al contrario

Agrupamiento: 2 equipos

Material: churro blando

Metodología: mando directo modificado

Vuelta a la calma (10')

- **Botella estirada:** El alumnado se sentará en círculo. El docente se situará en medio con una botella y la rodará de manera que cuando la pare, estará señalando a dos personas. Estas dos personas señaladas deben de hacer un estiramiento y los demás tendrán que imitarlo.

Agrupamiento: individual

Metodología: mando directo modificado

Material: botella

- **Asamblea:** Se comentarán los aspectos destacables de la clase a través de preguntas que el docente lanzará y, además, se dará respuesta a la pregunta del juego uno mediante las defensas que cada grupo realice (¿cómo se corre mejor?).

Atención a la diversidad: Utilización de carteles para el calentamiento. / Intérprete de signos.

4º sesión

Calentamiento General (10')

- **Parte inicial:** se comenta de qué va a tratar la sesión (correr y lanzamiento)
- **Pasa—Balón sentado:** Sentados de espaldas a la meta, uno tras otro con las piernas. El primero tiene un balón medicinal que pasará por encima de la cabeza al de atrás, se levantará para colocarse el último, y así sucesivamente todos completando la fila hasta que lleguen a la línea de meta.

Agrupamiento: dos grupos

Material: balón medicinal

Metodología: Mando directo modificado

Parte Principal (30')

- **Lanzando y transportando:** En grupos deberán transportar cuatro pelotas de una en una a un aro. Para ello el alumnado deberá establecer una estrategia teniendo en cuenta que la persona que tiene la pelota en la mano no puede desplazarse.

Agrupamiento: grupos de 4 personas

Material: pelotas y aros

Metodología: aprendizaje cooperativo

- **Diana móvil:** Varias personas llevan un aro en alto por el cual el resto deberá introducir una pelota. Si alguien consigue meter la pelota por el aro intercambiará su rol con el portador del aro. Los jugadores con el aro podrán moverse a lo largo de un espacio delimitado.

Agrupamiento: 5 grupos de 5 personas

Material: aros y pelotas

Metodología: mando directo modificado

- **Pisa cuerda:** Algunos alumnos llevan una cuerda en la parte posterior del pantalón. Éstos correrán por el espacio, evitando que los que no tienen cuerda, se la quiten pisándola.

Agrupamiento: dos grupos

Material: cuerdas

Metodología: mando directo modificado

- **La salida rápida:** Por parejas se tumban boca abajo detrás de la línea de salida. Por cada pareja, habrá un compañero que lanza el balón colocado detrás de su pareja. A la de tres lanzarán el balón al aire por delante de las parejas y una vez que el balón toque el suelo se levantarán e irán a por él. Cada dos lanzamientos cambian de rol. Objetivo del lanzador: pensar en estrategias para que el corredor tarde lo máximo posible en alcanzar el balón.

Agrupamiento: parejas

Material: balones

Metodología: mando directo y resolución de problemas

Vuelta a la calma (10')

- **Chocolate inglés:** Dos grupos. En cada grupo hay persona encargada de vigilar al grupo. Los miembros del grupo deberán alcanzar una línea dispuesta antes de la pared sin ser vistos moviéndose por el vigilante, que solo podrá mirar una vez haya

pronunciado el mantra: “Un, dos, tres. ¡Chocolate inglés!”. Si el vigilante ve que alguien se mueve, le lanzará una pelota de goma. Si le da, el infractor deberá volver al inicio, pero si no da, el infractor se salvará de volver. Una vez alcanzada la línea se lanzará una pelota a un aro dispuesto en la pared para que, aquel que acierte se la quede en la siguiente partida

Agrupamiento: dos grupos

Metodología: resolución de problemas

Material: pelotas

- **Asamblea:** Daremos respuesta a las preguntas y haremos entre todos/as una valoración de la sesión.

Atención a la diversidad: Utilización de carteles con los nombres de los personajes a imitar para el calentamiento. Y lo mismo con la segunda parte del calentamiento. Intérprete de signos.

5º sesión

Calentamiento General (10’)

- **Parte inicial:** se comenta de qué va a tratar la sesión (salto y carrera). Lanzamos pregunta desafío.
- **Araña:** Todos están en un lado del campo menos uno que está en la línea central. Los jugadores tienen que conseguir pasar al otro lado sin que la persona que está en el centro los toque. Si esta toca a alguien, pasa a ser pillador. Si tardan mucho, deberán pasar en una cuenta atrás de 10 seg. Quien no haya pasado, está pillado. Se les da 2 minutos a los jugadores para pensar cuál es la mejor forma de pasar de un lado a otro.

Agrupamiento: individual

Material: ninguno

Metodología: resolución de problemas

- **Carrera de saltos:** El alumnado deberá ir de una línea a otra. Los niños deben saltar con un saco puesto hasta la meta. Si un niño comienza a correr o no salta, pierde. Podrán saltar de la forma que quieran: con los dos pies, pata coja, cuncillitas, etc., pero no deberán repetir el mismo tipo de salto que sus compañeros.

Agrupamiento: 3 grupos

Material: sacos

Metodología: mando directo modificado

Parte Principal (30')

- **Grand Prix I:** Hacer el Circuito 1: salimos en carrera hacia los conos, hacemos zig zag de forma frontal, saltamos las vallas con los dos pies juntos, damos una vuelta a cada pica, saltamos las vallas medianas en carrera, pisamos el centro de todos los aros, y hacemos un salto de tijera.

Agrupamiento: individual

Material: conos, vallas, picas, aros y colchonetas.

Metodología: mando directo.

- **Grand Prix II:** Circuito 2: salimos en carrera hacia los conos, hacemos zig zag de espaldas, saltamos las vallas primero con un pie y después con el otro, pasamos en zig zag las picas de forma lateral, pasamos por debajo de las vallas medianas, pisamos solamente dos aros (saltos grandes) y hacemos un salto de rodillo ventral.

Agrupamiento: individual

Material: conos, vallas, picas, aros y colchonetas.

Metodología: mando directo

- **Grand Prix III:** Circuito 3: salimos hacia los conos, damos un salto vertical por cada cono que nos encontramos, saltamos las vallas bajas lateralmente, pasamos en zig zag las picas de espaldas, pasamos las picas en forma de zig zag haciendo el cangrejo, pasamos los aros sin pisar su interior (solo por fuera) y hacemos un salto Fosbury.

Agrupamiento: individual

Material: conos, vallas, picas, aros y colchonetas.

Metodología: mando directo

- **Grand Prix Competición:** Realizaremos una carrera entre dos equipos donde el alumnado hará el circuito de forma libre, y para el salto elegirá uno de los 3 que hemos visto anteriormente. Una vez haya saltado deberá correr hasta la fila donde le dará el relevo un/a compañero/a.

Agrupamiento: individual

Material: conos, vallas, picas, aros y colchonetas.

Metodología: mando directo modificado y resolución de problemas

Vuelta a la calma (10')

- **Juego de los retos:** Se dispone el alumnado en círculo de pie, menos una persona que se pondrá en el centro. El alumno girará con los brazos extendidos. Cuando el docente diga “stop”, el alumno deberá parar y el compañero al que esté señalando con el brazo deberá realizar un reto que le diga sus compañeros. Posteriormente, cambiarán de rol.

Agrupamiento: gran grupo

Metodología: mando directo

Material: ninguno

- **Asamblea**: en esta parte haremos una valoración de la sesión y les haremos preguntas tipo: ¿qué os ha parecido la sesión? ¿qué podríamos mejorar? ¿cuáles son las actividades que más os han gustado y las que menos? ¿qué cambiaríais?

Atención a la diversidad: intérprete de signos.

6º sesión

Calentamiento General (10')

- **Parte inicial**: El docente recuerda y perfecciona distintas técnicas del atletismo como los saltos, carreras y lanzamientos desde un punto de vista lúdico.
- **Andar y correr de manera lúdica**: Habrá 2 equipos. Cada uno tendrá 30 segundos para debatir qué deporte van a representar, y otros 30 segundos para imitarlo. El equipo contrario deberá adivinarlo. Por cada acierto, los equipos se llevarán un punto. Esto lo realizarán 2 veces cada equipo.
 - Agrupamiento: dos grupos
 - Material: ninguno
 - Metodología: descubrimiento guiado
- **Agua, Tierra y Aire: Carrera de saltos**: Los alumnos se situarán en fila y seguirán las indicaciones eligiendo la forma de salto que quieran para cada ocasión: Agua = salto a izquierda / Tierra = salto hacia derecha / Aire = salto hacia adelante.

Agrupamiento: individual

Material: ninguno

Metodología: mando directo modificado

Parte Principal (30')

- **Relevos con circuito y Juegos de aros**: El alumnado realiza un circuito, lanzando en el final una pelota al aro correspondiente según designe el/la monitor/a y obteniendo una pieza de puzle. Deberán conseguir todas las piezas del puzle.

Agrupamiento: 2 grupos

Material: pelota, aros, piezas puzle, bancos.

Metodología: mando directo modificado y aprendizaje cooperativo (hibridación de modelos)

- **Salto en colchoneta:** el alumnado realizará un circuito y después un ejercicio de salto a la colchoneta. Primero lo realiza un niño/a y luego se cambian los roles pasando uno a evaluador/a y otro saltador/a. El docente plantea una pregunta desafío: “¿con qué salto vais a lograr una mayor altura?”. El alumnado practica los distintos saltos que ha aprendido en las sesiones anteriores y conoce cuál de ellos le permite alcanzar una mayor altura (saltos: salto a tijera, rodillo ventral y Fosbury.) Luego se debate en la asamblea.
 - Agrupamiento: parejas
 - Material: colchonetas, aros, conos, bancos.
 - Metodología: hibridación de modelos (enseñanza recíproca y resolución de problemas)
- **Lanzamiento de portería:** Se plantea una pregunta: “¿Lanzas de la misma forma si estás en el nivel 1 como si estás en otro nivel?”. El alumnado lanza su pelota con el objetivo de dar a un poste de la portería desde distintos niveles, probando los distintos tipos de lanzamiento y comprobando cual es el que mejor le sirve (Gana puntos). En la asamblea pondremos en común las distintas opiniones. Nivel 1: 1 punto / Nivel 2: 2 puntos / Nivel 3: 3 puntos / Nivel 4: 4 puntos / Nivel 5: 5 puntos.
 - Agrupamiento: grupos de 4 o 5.
 - Material: pelotas, portería, aros.
 - Metodología: resolución de problemas
- **Fornite:** Un equipo se enfrenta al otro utilizando pelotas para atacar al rival y escudos para defenderse. Se dan 3 minutos para que cada equipo elabore sus estrategias de combate. Se podrá revivir al compañero dando dos vueltas sobre él. Al finalizar el tiempo, el equipo que más muertos tenga gana.
 - Agrupamiento: dos grupos
 - Material: conos, vallas, picas, aros y colchonetas.
 - Metodología: Hibridación de modelos (aprendizaje cooperativo y resolución de problemas)

Vuelta a la calma (10’)

- **Petanca:** El alumnado lanza su pelota lo más cercana al cono que el docente ha señalado. Luego, miden con palmos la distancia a la que se han quedado del cono. Esto lo repetirán con conos de distintos colores para perfeccionar su lanzamiento.

NOTA: Antes de hacer el lanzamiento, el alumnado dispone de 3 minutos para comprobar cuál es el mejor tipo de lanzamiento para dejarla más cerca.

- Agrupamiento: individual

Metodología: resolución de problemas

Material: conos, pelotas.

- **Asamblea**: Dar respuesta a la pregunta desafío y preguntar al alumnado qué le ha parecido la sesión, como se han sentido, si creen que hay algo que modificar, etc.

Atención a la diversidad: intérprete de signos.

- o Anexo 2

- Rúbrica

Con relación a...	0	1	2	3	4	5	6
Estructura	No lo hace	Lo hace con errores sustanciales	Lo hace con algún error	Lo hace correctamente	Lo hace notablemente	Lo hace excelentemente	Lo hace ejemplarmente
Contenido	No lo hace	Lo hace con errores sustanciales	Lo hace con algún error	Lo hace correctamente	Lo hace notablemente	Lo hace excelentemente	Lo hace ejemplarmente
Aspectos formales	No lo hace	Lo hace con errores sustanciales	Lo hace con algún error	Lo hace correctamente	Lo hace notablemente	Lo hace excelentemente	Lo hace ejemplarmente

- Lista de cotejo

Nº	Característica	Poco	Regular	Mucho
1	Salta con la pierna buena			
2	No se frena antes de saltar			
3	Hace bien el gesto técnico			
4	Salta sin tocar el primer banco			
5	Salta sin salirse de la rayuela			