



**Universidad de Valladolid**



# **TRABAJO FIN DE GRADO**

**“Actividades extraescolares como complemento y  
refuerzo de las clases de Educación Física.  
Programación didáctica.”**

**Alumno: Juan García González**

**Tutor académico: Aitor Bermejo Valverde**

**Grado Educación Primaria, 2015**

## Resumen

Este Trabajo de Fin de Grado está basado en las actividades extraescolares en la etapa de Educación Primaria, concretamente en el potencial educativo de las mismas. Presento una programación didáctica atractiva con la que se pretende acercar al alumnado contenidos propios del área de Educación Física y otros de diferentes áreas de manera interdisciplinar con el fin de complementar las clases de Educación Física para una mayor formación de los niños y niñas de esta etapa educativa.

**Palabras clave:** Educación Primaria, Educación Física, actividades extraescolares, motivación.

## Abstract

This Final Degree Work is based on extracurricular activities at the stage of Primary Education, particularly in the educational potential of these activities. Present an attractive teaching program with which it aims to bring the students own content area of Physical Education and others from different areas in an interdisciplinary way to complement physical education classes for the further training of children in this educational stage.

**Keywords:** Primary Education, Physical Education, extracurricular activities, motivation.

# ÍNDICE

1.	Introducción.....	1
2.	Objetivos.....	1
3.	Justificación del tema .....	2
3.1.	Relación con las competencias del título de Grado en Educación Primaria.....	3
4.	Fundamentación teórica.....	6
4.1.	Las actividades extraescolares .....	6
4.2.	La Educación Física.....	8
4.3.	La motivación .....	9
5.	Programación para un curso de Actividades Extraescolares .....	12
5.1.	Contexto.....	13
5.1.1.	Contextualización curricular: normativa aplicada a la programación .....	13
5.1.2.	Contextualización del entorno educativo .....	14
5.2.	Ambientación metodológica .....	16
5.3.	Vinculación de la programación con el Currículo oficial.....	17
5.3.1.	Competencias básicas .....	17
5.3.2.	Objetivos.....	19
5.3.2.	Contenidos .....	23
5.3.3.	Métodos pedagógicos .....	29
5.3.4.	Evaluación del proceso de aprendizaje.....	30
5.3.5.	Evaluación del proceso de enseñanza.....	34
5.4.	Relación con otras áreas .....	35
5.5.	Relación con los elementos transversales .....	36
5.5.1.	Plan de fomento a la lectura y desarrollo de la comprensión lectora .....	36
5.5.2.	TIC´s.....	37
5.5.3.	Actividad física.....	37

5.5.4. Dieta equilibrada.....	37
5.5.5. Emprendimiento .....	37
5.5.6. Valores democráticos .....	37
5.5.7. Educación vial .....	38
5.6. Recursos didácticos.....	38
6. Conclusiones.....	38
7. Líneas de investigación futura.....	39
8. Bibliografía y referencias .....	39
9. Anexos.....	41

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Secuencia lógica para lograr aprendizajes. ....	10
Figura 2. Recursos para aumentar la motivación. ....	11
Figura 3. Esquema legislativo actual.....	13
Figura 4. Identificación de capacidades en los objetivos planteados. ....	23
Figura 5. Secuenciación y temporalización de los contenidos: Primer Trimestre.....	26
Figura 7. Secuenciación y temporalización de los contenidos: Tercer Trimestre. ....	28
Figura 8. Tipos de evaluación.....	33
Figura 9. Mecanismos e instrumentos para la evaluación. ....	34

## ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO I.....	41
ANEXO II .....	42
ANEXO III .....	43
ANEXO IV .....	44
ANEXO V .....	45

# 1. INTRODUCCIÓN

Las actividades extraescolares son un recurso muy importante en la formación íntegra del niño y es por ello por lo que este Trabajo de Fin de Grado (a partir de ahora denominado TFG) se va a centrar en demostrar que dichas actividades pueden tener un gran interés educativo.

La base sobre la que voy a elaborar este proyecto va a ser el trabajo de diferentes habilidades y destrezas motrices que sean para el alumnado, así como el trabajo de numerosos contenidos del área de Educación Física a través de una programación didáctica con una ambientación metodológica atractiva que despertará en el alumnado una curiosidad y una motivación adicional a la propia de la edad, consiguiendo así un gran interés en su aprendizaje.

## 2. OBJETIVOS

El principal objetivo que se busca con este TFG es acercar a los alumnos una forma de actividades extraescolares estrechamente relacionada con la educación formal, en la que se tratará de ampliar las escasas horas que se dedican al área de Educación Física con el fin de afianzar conocimientos ya adquiridos o promover el aprendizaje de otros nuevos de una manera motivante y atractiva.

De esta manera, los principales objetivos que se plantean son:

1. Elaborar una programación para actividades extraescolares que sirva de complemento al área de Educación Física, trabajando los contenidos propios de dicho área.
2. Fomentar la imaginación y la creatividad de los alumnos a través de una ambientación metodológica basada en Hércules y la mitología griega, presente en los diferentes elementos de la programación.

### 3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

Este TFG, está directamente relacionado con el área de Educación Física, ya que al ser maestro especialista en Educación Física he podido disfrutar de diferentes contactos relacionados con dicho área.

Aunque a nivel laboral aún carezco de experiencia dentro del profesorado, considero que el contacto que he tenido con diferentes centros educativos, tanto a lo largo del Practicum, como en mi labor durante varios años como monitor deportivo, es realmente positiva, lo que provoca en mí una gran motivación a la hora de intentar llevar a cabo en un futuro, esperemos no muy lejano, una gran labor como docente.

Anterior a este futuro aún incierto, puedo afirmar que esta motivación de la que hablo me ayuda a tener una gran dedicación a la hora de programar y planificar sesiones, materiales, etc., para los alumnos durante mi etapa tanto de prácticas como de monitor deportivo.

Estas experiencias me han impulsado a realizar este TFG, relacionado con ambos ámbitos, ya que pretendo plasmar el potencial educativo que pueden tener las actividades extraescolares como un complemento a las clases de Educación Física, para trabajar aspectos que no se puedan en estas clases debido a la falta de tiempo o para reforzar algunos que sí se trabajen pero que consideremos importante un trabajo más profundo sobre ellos.

Este enfoque contrasta un poco con las actividades extraescolares que suele escoger el alumnado ya que, en la mayoría de los casos, las actividades elegidas suelen ser deportes concretos con estructuras rígidas y que generalmente no dejan libertad ni creatividad al niño o niña que los practica, se basan en muchas ocasiones en la repetición sistemática de determinados gestos.

La programación por la que guiaremos nuestro trabajo, se ha realizado atendiendo a todos los elementos que debe tener una programación y, a su vez, ambientándola en la mitología griega, concretamente en el personaje de Hércules.

De esta forma pretendemos hacer más llamativo y motivante el trabajo de nuestros alumnos, presentándoles a Hércules y haciendo que se impliquen en que recupere sus poderes a través de la superación de cada UD.

Además de ser motivante para ellos, introducimos un lenguaje mitológico y pequeñas pinceladas de “historia griega” (la mitología, a pesar de su carácter fantástico, es considerada una parte de su historia para los griegos), que puede ayudarles a abrir un poco más su mente y liberar su imaginación.

### **3.1. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO DE GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

El Trabajo Fin de Grado forma parte del Módulo Practicum del Título, y su sentido aparece ya definido en la ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria. En efecto, allí se dispone lo siguiente: “Todas las competencias, incluidas las propias de cada materia, se reflejarán en el Trabajo fin de Grado que compendia la formación adquirida a lo largo de todas las enseñanzas del currículo”. Por esta razón, figura en el último semestre del último curso del Título, pues de esta manera el estudiante podrá aplicar y desarrollar los conocimientos adquiridos en el seno del Título.

Con la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado se trata de demostrar que se han conseguido estas competencias, que se recogen en Marbán Prieto (2008).

- Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación–. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:
  - a. Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje
  - b. Ser capaz de analizar críticamente y argumentar las decisiones que justifican la toma de decisiones en contextos educativos
  - c. Ser capaz de integrar la información y los conocimientos necesarios para resolver problemas educativos, principalmente mediante procedimientos colaborativos.

d. Ser capaz de coordinarse y cooperar con otras personas de diferentes áreas de estudio, a fin de crear una cultura de trabajo interdisciplinar partiendo de objetivos centrados en el aprendizaje. (Marbán Prieto, 2008, 28)

Esta competencia se demuestra en que se han utilizado conocimientos específicos aprendidos durante estos años de formación para la elaboración de esta programación. Se ha planificado y programado para llevar a cabo buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje, adaptándose al contexto (tanto legislativo, como del centro y los alumnos) y se han realizado propuestas de trabajo de manera interdisciplinar con diferentes áreas de estudio.

- Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía. La concreción de esta competencia implica el desarrollo de:
  - e. El fomento del espíritu de iniciativa y de una actitud de innovación y creatividad en el ejercicio de su profesión. (Marbán Prieto, 2008, 29)

Durante estos años de formación, he ido adquiriendo conocimientos y habilidades que me implican en la investigación acerca de nuevas técnicas de enseñanza, nuevos modelos, diferentes formas de actuación con los alumnos, etc., que puedan ayudar a mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

- Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos. El desarrollo de este compromiso se concretará en:
  - a. El fomento de valores democráticos, con especial incidencia en los de tolerancia, solidaridad, de justicia y de no violencia y en el conocimiento y valoración de los derechos humanos.
  - b. El conocimiento de la realidad intercultural y el desarrollo de actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad hacia los diferentes grupos sociales y culturales.
  - c. La toma de conciencia del efectivo derecho de igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, en particular mediante la eliminación de la discriminación de la mujer, sea cual fuere su circunstancia o condición, en cualquiera de los ámbitos de la vida.



- d. El conocimiento de medidas que garanticen y hagan efectivo el derecho a la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad.
- e. El desarrollo de la capacidad de analizar críticamente y reflexionar sobre la necesidad de eliminar toda forma de discriminación, directa o indirecta, en particular la discriminación racial, la discriminación contra la mujer, la derivada de la orientación sexual o la causada por una discapacidad. (Marbán Prieto, 2008, 29-30)

La educación integral del alumno es uno de los principales objetivos de la educación y, con esta programación, tratamos de alcanzarla. Para lograr una educación integral, no puede tener cabida la discriminación (ya sea por raza, sexo, etc.), por lo que desde nuestra posición como docentes debemos contribuir a que se respeten los derechos de todos y cada uno de nuestros alumnos y fomentar los valores democráticos.

A través de este trabajo, se pretenden adquirir otras competencias específicas, concretamente relativas al Practicum y al Trabajo de Fin de Grado, expuestas por Marbán Prieto (2008):

- 1. Conocer, participar y reflexionar sobre la vida práctica del aula, aprendiendo a colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa, relacionando teoría y práctica. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:
  - a. Adquirir conocimiento práctico del aula y de la gestión de la misma.
  - b. Ser capaces de aplicar los procesos de interacción y comunicación en el aula, así como dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que facilite el aprendizaje y la convivencia.
  - c. Controlar y hacer el seguimiento del proceso educativo y, en particular, de enseñanza y aprendizaje mediante el dominio de técnicas y estrategias necesarias.
  - d. Ser capaces de relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro.
  - e. Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica, con la perspectiva de innovar y mejorar la labor docente.
  - f. Participar en las propuestas de mejora en los distintos ámbitos de actuación que un centro pueda ofrecer.
  - g. Ser capaces de regular los procesos de interacción y comunicación en grupos de estudiantes de 6-12 años.
  - h. Ser capaces de colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social.

- i. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo en los estudiantes. (p. 43)

La elaboración de esta programación busca demostrar estas competencias, poniendo en práctica en un aula los conocimientos adquiridos a lo largo de estos años formación universitaria.

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En este apartado se exponen las bases teóricas en las que se sustenta este TFG. En primer lugar hago referencia a las actividades extraescolares, su concepto, tipos, etc., básico para seguir avanzando en este tema. En segundo lugar, hablaré de la Educación Física ya que como he comentado anteriormente está estrechamente relacionada en este trabajo. La tercera parte de este punto está destinada a tratar la motivación, porque es un aspecto que consideramos de suma importancia para favorecer la adquisición de conocimientos, habilidades y destrezas por parte de los alumnos.

### 4.1. LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

Para hablar de actividades extraescolares lo primero que hay que hacer es definir qué es, y ver sus tipos.

Las numerosas actividades que se recogen bajo el nombre de *extraescolares* tienen en común que se realizan alrededor del centro, son organizadas por el propio centro y consisten en una forma de entretenimiento de tipo cognitivo o motriz.

Guerrero (2005) hace una definición de las actividades extraescolares, diciendo que:

*Actividades extraescolares*, son todas aquellas prácticas de enseñanza y aprendizaje, de carácter singular (salidas, representaciones, proyecciones...), que se llevan a cabo utilizando procedimientos y estrategias diferentes a los utilizados en las experiencias cotidianas (dinámica grupal, evaluación cualitativa...), en las aulas o espacios asignados (polideportivos, laboratorios...), reflejadas excepcionalmente en los documentos curriculares y espacio-temporales ordinarios (PGA, Memoria...) y que poseen bien un carácter lúdico (parten de la idea del juego como instrumento de aprendizaje y tienen como

motivo la diversión), recreativo (de componente higienista, dirigidas al disfrute del ocio o a la práctica del ejercicio físico), instructivo (adquisición de algunas habilidades, aficiones, conocimientos o destrezas) o formativo (consistentes en la difusión y adopción de valores sociales, culturales y éticos); cuya elección y desarrollo pertenecen a la autonomía propia de las organizaciones escolares; cumpliendo siempre una serie de demandas sociales del entorno más cercano al centro de referencia y en la sociedad más amplia. (p. 53)

Dentro de las actividades extraescolares, hay diferentes tipos según este autor: complementarias, colectivas y asistenciales.

- *Complementarias*: aquellas actuaciones curriculares organizadas y realizadas por los profesores del centro, con la ayuda circunstancial de los padres y del personal de servicios, que tienen lugar de manera ocasional y con carácter obligatorio (y, por lo general, gratuito), con la pretensión de mejorar y completar los aprendizajes programáticos mediante métodos activos y técnicas y recursos experimentales.

- *Colectivas*: Transmiten valores transversales, en parte alineados con el currículo oculto y en parte con la función de legitimación social que tienen las escuelas regulares. Son generalmente de pago y vespertinas, llevándose a cabo fuera del horario oficial o lectivo, pero dentro del centro y de su control. Constituyen la mayoría de las actividades conocidas como *extraescolares* y se llaman así por la regularidad de su celebración (vespertina, generalmente) y duración (trimestral o anual). Por sus contenidos más cercanos a las habilidades que a lo cognitivo y su agrupación integradora de género y edad, al menos, debe destacarse su contribución positiva, amén que paralela, a las prácticas que definen lo específicamente escolar o curricular.

- *Asistenciales*: son programas de atención y cuidados de carácter no lectivos; sino esencialmente asistencial, que se prestan al alumnado más joven, debido a sus necesidades horarias que no pueden cubrir sus familiares y deben ser atendidas por personal no docente de menor cualificación que los docentes.(p. 54)

Analizando la legislación vigente, encontramos referencias hacia las actividades extraescolares. Concretamente en la LOMCE (2013), podemos observar que corresponde al Consejo Escolar del centro

h) Participar en la aplicación de la línea pedagógica global del centro e informar las directrices para la programación y desarrollo de las actividades escolares complementarias, actividades extraescolares y servicios escolares.

Actividades extraescolares como complemento y refuerzo de las clases de Educación Física.  
Programación didáctica.

i) Aprobar, a propuesta del titular del centro, las aportaciones de las familias de los alumnos y alumnas para la realización de actividades extraescolares y los servicios escolares cuando así lo hayan determinado las Administraciones educativas. (p. 61)

También se hace referencia a ellas en la Orden EDU/519/2014, en su artículo 18:

1. El equipo directivo, teniendo en cuenta las deliberaciones y propuestas del claustro y del consejo escolar en los aspectos de su competencia, elaborará al principio de cada curso la programación general anual que, deberá recoger todos los aspectos relativos a la organización y funcionamiento del centro, incluyendo:

b) El programa anual de actividades complementarias y extraescolares. (p. 11)

En esta misma ley, en su artículo 47, destaca entre las finalidades del equipo docente de nivel el “organizar actividades complementarias y extraescolares conjuntas relacionadas con el proceso de enseñanza-aprendizaje y el fomento de la convivencia y la cultura” (p. 31).

## **4.2. LA EDUCACIÓN FÍSICA**

Diversas culturas, a lo largo de la historia, han aportado numerosas definiciones a esta disciplina, con diferencias entre una época y otra, debido sobre todo a la importancia de unos aspectos de la educación física sobre otros se le ha ido dando en las diferentes épocas y a la finalidad que le otorgaban.

Camerino y Castañer (en VVAA, coord. Vázquez, 2001) opinan que aparecen múltiples términos que parecen referirse a la misma realidad (cultura física, educación corporal, educación física y deportiva, ciencia del movimiento, etc., hasta 60 términos recoge un estudio en 1976 de Simri, citado por estos autores). Señalan que no hay una unidad terminológica ni una convergencia teórica.

A este respecto, Lagardera (1992) afirma que el término educación física se manifiesta como expresión de una actividad pedagógica que incide de forma total en la educación del ser.

Nos parece correcto considerarla, siguiendo a Benilde Vázquez (en VVAA, coord. Vázquez, 2001) como “una parte de la educación general que tiene como objetivo la mejora y desarrollo de las capacidades corporales a través de la actividad física”.

Concretando un poco más esta definición, la Educación Física:

Se puede considerar como aquella disciplina integrada en el currículo educativo que utiliza el cuerpo y el movimiento para el desarrollo y mejora de los mismos, así como del resto de elementos de la personalidad humana, como son la inteligencia, la afectividad y la capacidad de relación social e integración del individuo. (Vázquez, 1989, p. 27)

En un contexto legislativo, podemos ver algo más de su concepto, sus funciones y objetivos, etc., haciendo referencia a la Orden EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, donde dice que:

El área de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos vinculados a la conducta motora. Para su consecución además de la práctica, es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. De este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones, además de integrar conocimientos y habilidades transversales transferibles a la vida cotidiana, como la cooperación, el trabajo en equipo, el juego limpio y el respeto a las normas y la aceptación de las diferencias individuales, entre otras. (p. 432)

### **4.3. LA MOTIVACIÓN**

La palabra motivación proviene de una raíz latina que significa “poner en movimiento”, en alusión al hacer frente a un impulso de forma favorable para la acción. Autores como Paglilla y Zavanella (2005), señalan que “la motivación es la fuerza impulsora de nuestra conducta; lo que determina en buena medida y casi siempre nuestro éxito o nuestro fracaso, en el sentido de que nos lleva a utilizar en mayor medida nuestras reales capacidades”.

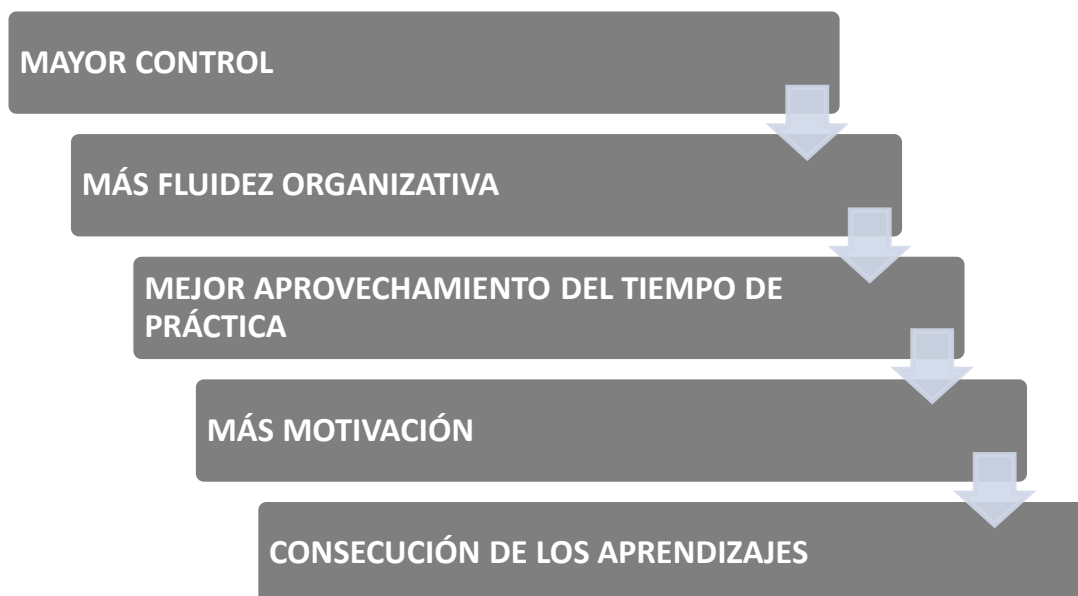
La motivación es una preocupación que tanto docentes, como monitores o entrenadores, por ejemplo, pueden tener habitualmente. Que un sujeto se enfrente a una situación (adquisición de conocimientos, habilidades o destrezas nuevas, refuerzo de antiguas, etc.) con mayor o menor motivación ayudará o entorpecerá el objetivo que busquemos.

Para Bernardo (1991) "el fracaso de muchos educadores radica en que no motivan convenientemente en sus clases" (p.122). Por tanto, "la motivación es una de las preocupaciones más graves que tienen actualmente los profesores principiantes" (Gallego, 1990, p.175).

Sin embargo, Del Villar (1993) o Sáenz López (1998) muestran cómo en Educación Física los alumnos llegan motivados a las sesiones.

Una de las paradojas de esta área de conocimiento la plantea Del Villar (1993) cuando expone cómo esta motivación llega a ser muy elevada en Primaria debido a la necesidad vital de movimiento que tienen los niños, por lo que se hace complicado canalizar esta excesiva demanda en una estructura organizativa eficaz. Continúa este autor afirmando que sólo cuando se consigue el control del grupo es posible diseñar organizaciones eficaces que derivarán en una mayor participación del alumnado y, por tanto, en el aumento de la motivación. Es entonces cuando se presentan las condiciones ideales para conseguir los aprendizajes (figura 1).

Figura 1. Secuencia lógica para lograr aprendizajes.



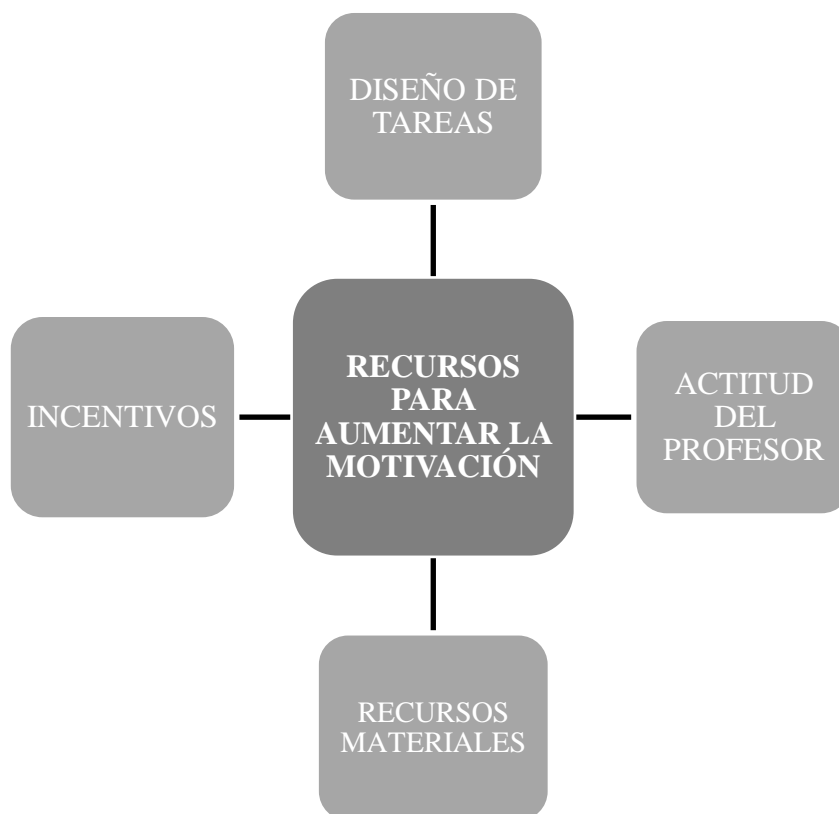
Elaboración propia basada en Del Villar (1993).

Para conseguir la suficiente motivación en una clase de Educación Física existen, al menos, dos premisas. La primera es el conjunto de conocimientos que necesitamos, entre las que destacan: las características psicoevolutivas de los niños que

nos orientaran sobre sus necesidades, intereses y capacidad; la segunda es la variedad de contenidos que conozcamos dentro de nuestra asignatura que nos facilitarán más recursos; por último, el dominio de la didáctica específica que nos ayudará a dirigir el grupo de alumnos sin demasiados conflictos.

Los recursos más básicos para aumentar y, posteriormente, mantener la motivación, pueden distribuirse en cuatro grupos diferentes, como podemos ver en la figura 2.

Figura 2. Recursos para aumentar la motivación.



Elaboración propia.

## **5. PROGRAMACIÓN PARA UN CURSO DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES**

En este apartado pretendemos exponer cómo es la programación didáctica. Es una propuesta que no se ha podido llevar a la práctica aún, debido a la falta de tiempo, pero que ha sido realizada para ponerla en práctica en cuanto se disponga de ello.

Antes de entrar de lleno en sus elementos, lo primero que hemos de hacer es dar una definición ajustada de lo que es una programación, para lo que recurro al MEC (1996), que dice que “en el contexto pedagógico, la programación es el conjunto de acciones mediante las cuales se transforman las intenciones educativas en propuestas didácticas concretas que posibiliten la consecución de los objetivos previstos” (p. 13).

Dicho de otra manera, cabe definir la programación como el proceso mediante el cual, a partir del currículo oficial y de las decisiones generales del Proyecto Curricular de la etapa correspondiente, se planifica el trabajo que se va a desarrollar en el aula, dando lugar a un conjunto de unidades didácticas secuenciadas para un ciclo determinado.

La necesidad de la programación radica principalmente en la importancia de eliminar el azar y la improvisación, en sistematizar y ordenar todos los elementos que la componen y en adaptar el trabajo pedagógico a las características de los alumnos.

Es importante destacar que a pesar de ser propuesta para actividades extraescolares, utilizamos una programación similar a las escolares ya que consideramos que este recurso, por sus características, aporta un valor más didáctico y pedagógico.

La programación está realizada a modo de ejemplo para 5º curso de Primaria, pero sería perfectamente aplicable para el resto de cursos, si bien, habría que tener en cuenta que los objetivos, contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables, etc., deben adecuarse a cada nivel educativo.

Dicha programación se ha ideado suponiendo que se dispone de dos horas a la semana, que viene siendo lo habitual en este tipo de actividades.



## 5.1. CONTEXTO

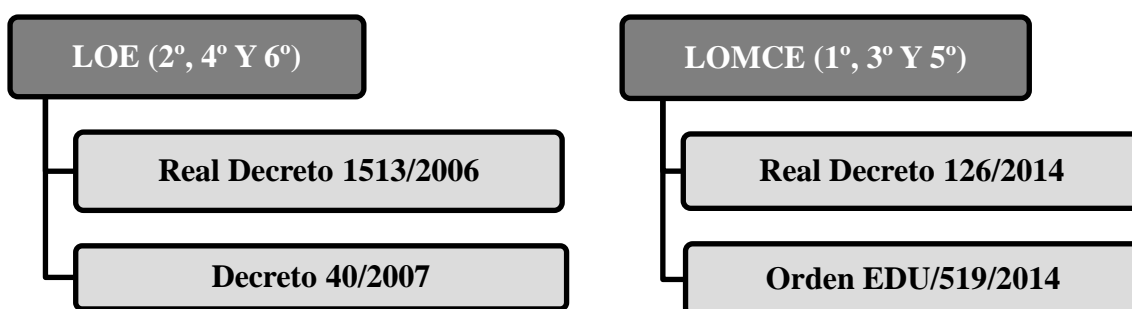
El contexto es un elemento que condiciona de gran manera una programación. Dentro de la contextualización se pueden diferenciar diferentes aspectos:

### 5.1.1. Contextualización curricular: normativa aplicada a la programación

○ Contextualización Legislativa: La ley educativa regula aspectos del Sistema Educativo. En la actualidad el Sistema Educativo se rige por la Ley Orgánica 2/2006 de 3 mayo de Educación (LOE) y, en el presente curso 2014/2015 ha entrado en vigor la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), que modifica a la LOE en alguno de sus artículos pero no la deroga, y por tanto estas dos leyes son las que regulan todo el sistema educativo español.

○ Contextualización Curricular: Dado el proceso de implantación de la LOMCE, se aplica el desarrollo curricular LOMCE (con el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículum básico de la Educación Primaria y la Orden EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.) en 1º, 3º y 5º, mientras que se aplica el desarrollo curricular LOE (con el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, que regula las enseñanzas mínimas en Primaria y el Decreto 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.) en 2º, 4º y 6º, como podemos ver en la siguiente figura:

Figura 3. Esquema legislativo actual.



Elaboración propia.

### 5.1.2. Contextualización del entorno educativo

El colegio se encuentra en la ciudad de Segovia. Está ubicado en las afueras de la localidad. La zona es muy segura dado que no pasa la carretera cerca.

El colegio es un CEIP (Consejo de Educación Inicial y Primaria), en concreto están presentes los niveles de Educación Infantil y Educación Primaria.

El tipo de alumnado presente en el centro pertenece a familias cuyo nivel socioeconómico podríamos considerar como medio. Están bastante implicadas en la educación de sus hijos, contribuyendo a la creación de un clima favorable en las relaciones de la comunidad educativa.

Al ser de 5º de Primaria, los alumnos se encuentran, según la división en períodos que establece Piaget, es el *período de las operaciones concretas*, cuyas principales características que podríamos extraer de su estudio son:

- Desarrollo psicomotor:

-Independencia funcional: independencia derecha- izquierda, de brazos -piernas respecto del tronco.

-Transposición del conocimiento de sí mismo al conocimiento de los demás.

- Desarrollo social:

-Surgen las primeras diferencias entre el comportamiento social de niños y niñas.

-Reducción del grupo de amigos.

-Oposición al mundo social.

-Edad de los secretos.

- Desarrollo intelectual:

-Comienza el periodo del pensamiento abstracto.

-Separación del mundo interior del exterior.

Actividades extraescolares como complemento y refuerzo de las clases de Educación Física.  
Programación didáctica.

-Constitución de un sistema de valores relativamente estable con reglas de juego, conductas sociales...

- Desarrollo afectivo:

-Buena relación con el adulto y maestro.

-Inicio de la pubertad aparición de la intimidad.

-Identificación sexual.

-Reactivación de las tendencias infantiles reprimidas.

Al mismo tiempo, es destacable el hecho de la presencia de familias inmigrantes, el cual ha aumentado considerablemente, un hecho que ha contribuido al crecimiento del barrio. No obstante, pese a la diversidad cultural existente, la relación entre los alumnos es muy buena y enriquecedora, con total integración.

Para la realización de las actividades contamos, aparte del patio, con una pista polideportiva y un gimnasio.

Esta programación va dirigida al curso de 5º A de Educación Primaria, cuya clase consta de 22 alumnos. Los alumnos tienen un desarrollo motor propio al de los alumnos de su edad, las relaciones interpersonales entre ellos son bastante buenas al conocerse casi la totalidad de los alumnos desde los primeros cursos de primaria. Las conductas de estos alumnos dentro del ámbito de la Educación Física son buenas, excepto casos aislados.

Los alumnos tienen un alto nivel de motivación y de participación, estando bastante involucrados en todo lo referente a la Educación Física.

En esta clase tenemos dos alumnos con asma y un alumno con diabetes tipo 1, los cuales están incluidos dentro de los alumnos con adaptaciones curriculares no significativas, y estaremos pendiente de ellos, actuando según lo que establecemos más adelante, en el apartado “Atención a la diversidad”.

## **5.2. AMBIENTACIÓN METODOLÓGICA**

Como ya se ha comentado, a lo largo de la programación podremos observar una ambientación metodológica a lo largo de toda la programación, que nos ayudará a varias cosas:

Por un lado, hace más atractivos para el alumnado todos los contenidos, los objetivos, las tareas a realizar, etc., consiguiendo así una motivación extra que trataremos de dirigir hacia unos aprendizajes significativos más fuertes. Al mismo tiempo, potenciamos la imaginación y la creatividad en nuestros alumnos.

Lo segundo a lo que nos ayuda, es a tener un hilo conductor de los conocimientos y habilidades que vamos trabajando a lo largo de todo el curso, siendo también más fáciles de recordar también para los alumnos.

También nos sirve para romper un poco con lo clásico, para presentarle a los educandos unas actividades muy relacionadas con su asignatura de Educación Física, desde una perspectiva más libre, sin la “presión” de la calificación, y con una relación quizás más cercana que la del profesor, lo que nos permite conocer algo mejor a cada niño y cada niña y adecuar nuestras clases a sus necesidades.

Por último, este enfoque acerca al alumnado historias y vocabulario mitológico que de otra forma no es normal que les llegase sin buscarlo ellos mismos, acercaremos la mitología y cierta historia de Grecia a los alumnos, abriendo sus horizontes culturales y promoviendo cierta curiosidad por conocer cosas nuevas.

La ambientación metodológica sobre la cual vamos a guiar la programación gira en torno a Hércules. Hércules es un personaje mitológico bastante conocido y nos serviremos de él y de su historia para elaborar la programación.

Al principio del curso, con el fin de presentar nuestra dinámica a los alumnos, de que conozcan a Hércules y de conocernos entre nosotros, leeremos una breve historia, donde introduciremos al personaje y les presentaremos nuestra línea de actuación. (Véase Anexo I).

Al inicio de cada UD se les entregará a los alumnos una historia, en la que Philoctetes, el entrenador de Hércules al que tenemos que ayudar, nos indicará los contenidos que se van a trabajar a lo largo de dicha UD.

Los alumnos recibirán “hercumonedas” (Anexo II) cada vez que el profesor estime que han realizado algo bien, ya sea resolver una acción motriz con solvencia, ayudar a un compañero, etc. Estas monedas serán una forma de coevaluación grupal, en cada UD irán pegando las monedas en una cartulina y dependiendo de la cantidad de monedas que hayan reunido entre todos ellos, conseguirán o no el premio de elegir para la última sesión las actividades que más les hayan gustado de toda la UD. Así mismo, si superan todas las unidades didácticas con una gran cantidad de monedas, podrán encargarse entre todos de planificar la última de ellas, que será un recordatorio de todo lo trabajado durante el curso (siempre con la supervisión y consejo del profesor).

### **5.3. VINCULACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN CON EL CURRÍCULO OFICIAL**

#### **5.3.1. Competencias básicas**

La competencia “supone una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones, y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz” (Real Decreto 126/2014, 2014, p. 3).

Con la elaboración de este TFG pretendo promover que los alumnos alcancen las competencias del currículo de Educación Primaria, que vienen recogidas en la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. Dichas competencias son:

- a) Comunicación lingüística.
- b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- c) Competencia digital.
- d) Aprender a aprender.
- e) Competencias sociales y cívicas.

- f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- g) Conciencia y expresiones culturales.

Analizando los currículums oficiales de diferentes comunidades autónomas, podemos definir la contribución que realiza el área de Educación Física al desarrollo de cada una de las competencias básicas, siendo la siguiente:

- Competencia en comunicación lingüística:

El área contribuye en cierta medida a la adquisición de la competencia en comunicación lingüística ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos, del uso de las normas que los rigen y del vocabulario específico que el área aporta.

- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología:

Abordar cálculos y análisis de datos sobre tiempos en pruebas, clasificaciones, ritmo cardíaco, puntuaciones, nociones de orden y espacios, cantidades, etc.

El conocimiento de la naturaleza y la interacción con ésta hace que se desarrollen las competencias en ciencia y tecnología. La observación del medio, el planteamiento de hipótesis para adaptar la acción al medio desde el conocimiento del propio cuerpo.

- Competencia digital:

Los medios informáticos y audiovisuales ofrecen recursos cada vez más actuales para analizar y presentar infinidad de datos que pueden ser extraídos de las actividades físicas, deportivas, competiciones, etc., el uso de herramientas digitales que permiten la grabación y edición de eventos (fotografías, vídeos, etc.) suponen recursos para el estudio de distintas acciones llevadas a cabo.

- Aprender a aprender:

El área contribuye a esta competencia mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias como punto de partida del aprendizaje motor, desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a tareas motrices más complejas. Ello permite el establecimiento de metas alcanzables cuya consecución genera autoconfianza. Al mismo tiempo, los proyectos comunes en actividades físicas colectivas facilitan la adquisición de recursos de cooperación.

Actividades extraescolares como complemento y refuerzo de las clases de Educación Física.  
Programación didáctica.

- Competencias sociales y cívicas:

Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración, el respeto y la interrelación entre iguales, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación solidaria.

La Educación física ayuda a aprender a convivir, desde la aceptación y elaboración de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad. Las actividades dirigidas a la adquisición de las habilidades motrices requieren la capacidad de asumir las diferencias, así como las posibilidades y las limitaciones propias y ajenas.

La Educación física ayuda a entender, desarrollar y poner en práctica la relevancia del ejercicio físico y el deporte como medios esenciales para fomentar un estilo de vida saludable que favorezca al alumnado, su familia y su entorno social próximo.

- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor:

La Educación física ayuda a la consecución esta competencia en la medida en que emplaza al alumnado a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva. También lo hace, si se le da protagonismo al alumnado, en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas.

- Competencia en conciencia y expresiones culturales:

Este área contribuye a la adquisición de esta competencia mediante la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa, a través de la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y del movimiento; a apreciación y comprensión del hecho cultural y a la valoración de su diversidad; el reconocimiento y la apreciación de las manifestaciones culturales específicas, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como patrimonio de los pueblos.

El área favorece un acercamiento al fenómeno deportivo como espectáculo mediante el análisis y la reflexión crítica.

### **5.3.2. Objetivos**

- Objetivos Generales de Etapa

Tienen que lograrse en toda Primaria, a través de todas las áreas.

Con respecto a los Objetivos Generales de la Etapa de Educación Primaria que vienen recogidos en la ORDEN EDU/519/2014, esta programación tiene especial relación con:

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo y crítico de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- d) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.
- e) Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y desarrollar hábitos de lectura.
- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas. (Orden EDU/519/2014, 2014, p. 4)

- Objetivos Generales de Área

Tienen que lograrse en toda Primaria en el área de Educación Física. Los elaboran los especialistas de EF de centro en base a la autonomía de los centros. No debemos centrarnos en que consigan de forma aislada los objetivos de nuestra área, sino que



tenemos que conseguir que estos objetivos, junto a los del resto de áreas, ayuden al alumnado a lograr los Objetivos Generales de Primaria y las competencias.

- Los objetivos de la programación (5ºA E.P.)

Para lograr los Objetivos Generales de Educación Física, se distribuyen entre los 6 cursos de Primaria, adecuándolos a las edades correspondientes. A través de los diferentes objetivos de cada curso se colabora para la consecución de todos los de la etapa.

Concretamente, en 5ºA de Educación Primaria hemos fijado los siguientes objetivos:

**1.** Desarrollar las habilidades motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espaciotemporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.

**2.** Desarrollar las habilidades corporales artístico-expresivas de forma individual o en grupo, utilizando los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.

**3.** Exteriorizar emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento con desinhibición, desarrollando la espontaneidad, la creatividad, la imaginación y la participación, aumentando la confianza en sí mismo. (Puede ir detrás del objetivo 2 al ser los dos de expresión corporal)

**4.** Conocer distintos juegos y actividades físico-deportivas, resolviendo retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas, reconociendo la riqueza cultural, la historia y el origen de los juegos y el deporte, sirviendo estos como herramienta para la resolución de situaciones conflictivas.

**5.** Relacionar los conceptos específicos de educación física con otras áreas del currículo.

**6.** Mejorar las capacidades físicas, sabiendo de la importancia del ejercicio físico, dosificando y adaptando el esfuerzo al tiempo de duración de la actividad, teniendo en

cuenta sus posibilidades y su relación con la salud, valorando, aceptando y respetando la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.

**7.** Valorar el deporte, el Juego limpio y los valores de la competición aceptando y respetando las reglas, actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo, mostrando buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable y calificando negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.

**8.** Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa, y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías, exponiendo sus ideas de forma coherente y expresándose de forma correcta en diferentes situaciones y respetando las opiniones de los demás.

**9.** Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación, respetando la flora y la fauna del lugar y haciéndose responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural.

**10.** Desarrollar hábitos saludables de higiene y alimentación y hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo, relacionando los principales hábitos de alimentación con la actividad física e identificando los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.

**11.** Resolver retos grupales a través del trabajo en equipo y disfrutar realizando actividades físicas cooperativas valorando éstas como medio de mejora personal y de relación con los demás, entendiendo la oposición como una estrategia de juego y disfrutando de éste, independientemente de los resultados.

**12.** Identificar e interiorizar la importancia de la prevención de riesgos y de las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.

A la hora de establecer los objetivos de mi programación, he tenido en cuenta que han de ayudar a conseguir el desarrollo integral de mis alumnos, atendiendo a todas

sus capacidades. En el siguiente cuadro indico, a modo de ejemplo, dos objetivos en los que podemos observar cómo están presentes todas las capacidades:

Figura 4. Identificación de capacidades en los objetivos planteados.

<b>CAPACIDADES:</b> FÍSICA, COGNITIVA, EMOCIONAL, RELACIONAL	
6-	Mejorar las capacidades físicas, sabiendo de la importancia del ejercicio físico, dosificando y adaptando el esfuerzo al tiempo de duración de la actividad, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud, valorando, aceptando y respetando la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
7-	Valorar el deporte, el juego limpio y los valores de la competición aceptando y respetando las reglas, actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo, mostrando buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable y calificando negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.

Elaboración propia.

### 5.3.2. Contenidos

- Contenidos del área de Educación Física

La programación tendrá relación y trabajará todos los bloques de contenidos que señala el currículo, que son:

**Bloque 1: Contenidos comunes**, en el que se incluyen técnicas de trabajo, procedimientos, actitudes y valores que deberán desarrollarse de forma integral con el resto de bloques.

**Bloque 2: Conocimiento corporal**, que está especialmente dirigido a adquirir un conocimiento y un control del propio cuerpo, que resulta determinante tanto para el desarrollo de la propia imagen corporal como para la adquisición de posteriores aprendizajes motores. Se incluyen, además, contenidos orientados al desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices.

**Bloque 3: Habilidades motrices,** donde se recogen contenidos que permiten al alumnado explorar su potencial motor a la vez que desarrollar las competencias motrices básicas, orientadas a adaptar la conducta motriz a los diferentes contextos.

**Bloque 4: Juegos y actividades deportivas.** En este bloque se agrupan los contenidos relacionados con el juego y las actividades deportivas, entendidos como manifestaciones culturales y sociales de la acción motriz humana, en las que la relación interpersonal, la solidaridad, la cooperación, la oposición y el respeto a las normas y personas adquieren especial relevancia. En estas situaciones resulta imprescindible la implicación de facultades como la selección acertada de la acción, la oportunidad del momento de llevarla a cabo y la ejecución de dicha decisión, la atención selectiva, la interpretación de las acciones del resto de los participantes, la previsión y anticipación de las propias acciones atendiendo a las estrategias colectivas, el respeto a las normas, la capacidad de estructuración espacio-temporal, la resolución de problemas y el trabajo en grupo, además de soportar la presión que pueda suponer el grado de oposición de adversarios en el caso de que la haya. Se incluyen, además, acciones motrices realizadas en el entorno natural o urbano que puede estar más o menos acondicionado, pero que experimenta cambios, por lo que el alumnado necesita organizar y adaptar sus conductas a las variaciones del mismo. Resulta decisiva la interpretación de las condiciones del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales. Estas actividades facilitan la conexión con otras áreas de conocimiento y la profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural.

**Bloque 5: Actividades físicas artístico-expresivas.** Se hallan incorporados los contenidos dirigidos a fomentar la comunicación y la expresividad a través del cuerpo y el movimiento. El uso del espacio, las calidades del movimiento, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical), son la base de estas acciones.

**Bloque 6: Actividad física y salud.** Está constituido por aquellos contenidos necesarios para que la actividad física resulte saludable. Además, se incorporan contenidos para la adquisición de hábitos saludables de actividad física, postural y/o alimentaria a lo largo de la vida, que repercuten en la propia ejecución motriz, en la salud, en la seguridad y en el bienestar personal. A través de este bloque se pretende dar relevancia a unos aprendizajes que se incluyen transversalmente en todos los bloques y en otras áreas. (Orden EDU/519/2014, 2014, p. 432)

- Contenidos de la programación

A raíz de los bloques de contenidos que establece el currículum, hemos elaborado una serie de contenidos para nuestra programación:

**1-** Desarrollo de las habilidades motrices (deslazamiento, salto, manipulación de objetos, giro...). Realización correcta de los gestos y mantenimiento del equilibrio. Adaptación del movimiento a distintos entornos.

**2-** Desarrollo de las habilidades corporales artístico-expresivas en forma individual y en grupo. Teatro de sombras.

**3-** Iniciación a las tácticas de defensa y ataque en los juegos.

**4-** Relación de la Educación Física con otras áreas del currículum.

**5-** La importancia del ejercicio físico como recurso para mejorar las capacidades físicas y desarrollar hábitos saludables de higiene y alimentación.

**6-** Dosificación del esfuerzo. Mejora del nivel de las capacidades físicas.

**7-** Valoración del esfuerzo para superar las dificultades y desarrollar las capacidades físicas propias. Respeto a la diversidad de capacidades físicas de los demás.

**8-** Conocimiento de distintos juegos y actividades físico-deportivas.

**9-** Valores del deporte. Juego limpio. Cuidado del entorno natural. Valoración del deporte como herramienta para la resolución de situaciones conflictivas.

**10-** Prevención de riesgos y seguridad en el ejercicio físico y en la práctica deportiva. Primeros auxilios.

**11-** El deporte y las nuevas tecnologías.

**12-** Los valores de la competición. El juego limpio. El respeto a las reglas. El afán de superación.

Actividades extraescolares como complemento y refuerzo de las clases de Educación Física.  
Programación didáctica.

- Secuenciación y temporalización de los contenidos

Se ha hecho acorde al curso escolar, pero debería ser revisada si al llevarse a la práctica no se pudiese contar con el mismo número de semanas..

Se ha establecido en cuenta los espacios con los que contamos y la influencia que la climatología puede tener a la hora de la puesta en práctica de la programación, sin dejar de lado el nivel de desarrollo de los alumnos.

Figura 5. Secuenciación y temporalización de los contenidos: Primer Trimestre.

MES	SEMANA	UD./CONTENIDOS
<b>SEPTIEMBRE</b>	Del 15 al 19	1.- HOLA HÉRCULES
	Del 22 al 26	Retos cooperativos
<b>OCTUBRE</b>	Del 29 <sub>sept</sub> al 3	2.- PONEMOS EN FORMA A HÉRCULES Calentamiento y resistencia
	Del 6 al 10	
	Del 13 al 27	
	Del 20 al 24	
	Del 27 al 31	3.- DAMOS FORMA A HÉRCULES
<b>NOVIEMBRE</b>	Del 3 al 7	Capacidades físicas básicas
	Del 10 al 14	4.- LA VUELTA AL MUNDO CON PEGASO Juegos del mundo
	Del 17 al 21	
	Del 24 al 28	
<b>DICIEMBRE</b>	Del 1 al 5	5.- A LA SOMBRA DE HÉRCULES Expresión corporal
	Del 8 al 12	
	Del 15 al 19	

Elaboración Propia.

Figura 6. Secuenciación y temporalización de los contenidos: Segundo Trimestre.

MES	SEMANA	UD. // CONTENIDOS
<b>ENERO</b>	Del 12 al 16	6.- BUSCAMOS UTOPIÍA CON HÉRCULES  Juegos cooperativos
	Del 19 al 23	
	Del 26 al 30	
<b>FEBRERO</b>	Del 2 al 6	7.- CONSTRUIMOS FORMAS CON HÉRCULES  Acrosport
	Del 9 al 13	
	Del 16 al 20	8.- HÉRCULES JUEGA AL BALONCESTO  Baloncesto
	Del 23 al 27	
<b>MARZO</b>	Del 2 al 6	9.- HÉRCULES JUEGA AL BALONMANO  Balonmano
	Del 9 al 13	
	Del 16 al 20	10.-HÉRCULES JUEGA AL VOLEIBOL  Voleibol
	Del 23 al 27	

Elaboración propia.

Figura 7. Secuenciación y temporalización de los contenidos: Tercer Trimestre.

MES	SEMANA	UD. // CONTENIDOS
<b>ABRIL</b>	Del 7 al 10	11.- HÉRCULES EXPERIMENTA JUEGOS NUEVOS
	Del 13 al 17	Juegos alternativos
	Del 20 al 24	12.- HÉRCULES PRACTICA MALABARES
	Del 27 al 30	Malabares
<b>MAYO</b>	Del 4 al 8	13.- ¿DÓNDE ESTÁ HÉRCULES?
	Del 11 al 15	Orientación
	Del 18 al 22	14.- ¿A QUÉ SE JUEGA AQUÍ?
	Del 25 al 29	
<b>JUNIO</b>	Del 1 al 5	15.- RECORDAMOS A HÉRCULES LO QUE HEMOS APRENDIDO
	Del 8 al 12	
	Del 15 al 19	

Elaboración propia.



### 5.3.3. Métodos pedagógicos

- Métodos de enseñanza

El método de enseñanza que utilizaré será la enseñanza basada en descubrimiento, que tiene su punto de partida en el proceso cognitivo de resolución de problemas, al que Muska Mosston describe de la siguiente manera:

Se plantea un problema el cual provoca una disonancia cognitiva, es decir, un desequilibrio, el alumno comienza un proceso de búsqueda, en el cual se produce una actitud cognitiva y física. Por último, se llega de nuevo a una situación de equilibrio mediante una solución.

- Estrategias de enseñanza

En referencia a las estrategias de enseñanza, comentar que van a prevalecer las estrategias globales sobre las analíticas. Habrá situaciones donde los ejercicios se desglosen y se trabajen de una manera analítica, pero la práctica habitual será trabajar en situaciones reales de juego.

- Técnicas de enseñanza

En cuanto a las técnicas de enseñanza, optaré por utilizar los tres canales de comunicación: visual, auditivo, kinestésico-táctil (dando especial relevancia al primero) y aportaremos suficientes feed-back extrínsecos (conocimiento de los resultados) a los alumnos, en su mayoría afectivos, interrogativos y evaluativos, y en menos medida prescriptivos y descriptivos.

- Estilos de enseñanza

Los estilos de enseñanza que utilizaré a lo largo del curso son principalmente: la resolución de problemas, el descubrimiento guiado y el estilo actitudinal. A partir de estos estilos de enseñanza, utilizaré el *estilo ecológico* de Sicilia y Delgado (2002) que consiste básicamente en utilizar el estilo más adecuado en función de las necesidades de cada tarea.

#### 5.3.4. Evaluación del proceso de aprendizaje

Se define la evaluación como “el proceso de obtención y análisis de informaciones útiles con la finalidad de emitir un juicio y/o realizar una toma de decisiones al respecto de una persona, un programa, una situación, etc., en función de determinados criterios” (MEC, 1992, Educación Física, p.109).

La evaluación es un proceso global, continuo y formativo, que entendemos como la obtención de información sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje a través de diferentes mecanismos e instrumentos.

Consideramos realmente importante que el alumno participe activamente en su propio proceso de evaluación, por lo que debemos integrarle en este proceso y conseguir un pensamiento crítico sobre su propia práctica educativa, así como sobre la de los compañeros y profesores.

- Crterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables de mi programación

1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espaciotemporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.

1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espaciotemporales y manteniendo el equilibrio postural.

1.2. Adapta la habilidad motriz básica de salto a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.

1.3. Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo, etcétera) a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes.

1.4. Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, teniendo en cuenta los tres

ejes corporales y los dos sentidos y ajustando su realización a los parámetros espaciotemporales y manteniendo el equilibrio postural.

1.5. Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.

2. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades.

2.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.

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

3. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas.

3.1. Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios.

3.2. Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.

3.3. Distingue en juegos y deportes individuales y colectivos estrategias de cooperación y de oposición.

4. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.

4.1. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.

4.2. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etcétera).

4.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.

4.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.

4.5. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.

5. Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.

5.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.

5.2. Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.

5.3. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.

5.4. Identifica su nivel comparando los resultados obtenidos en pruebas de valoración de las capacidades físicas y coordinativas con los valores correspondientes a su edad.

6. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.

6.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños de la clase.

6.2. Toma conciencia de las exigencias y valora el esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.

7. Opinar coherentemente con actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.

7.1. Explica a sus compañeros las características de un juego practicado en clase y su desarrollo.

7.2. Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.

7.3. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos.

8. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.

9. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.

9.1. Tiene interés por mejorar la competencia motriz.

9.2. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad.

9.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.

9.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.

9.5. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.

- Tipos de evaluación

Para garantizar un proceso de evaluación formativo y que implique al alumno vamos a realizar varios tipos de evaluación.

Figura 8. Tipos de evaluación.

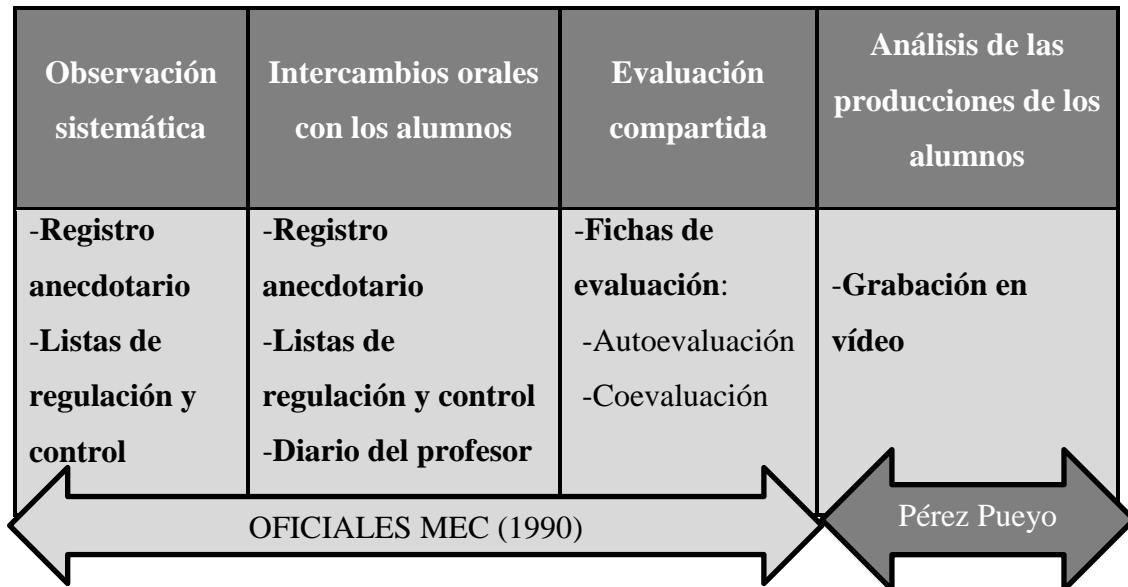


Elaboración propia.

- Mecanismos e instrumentos

El MEC (1990), establece una serie de mecanismos e instrumentos oficiales para llevar a cabo el proceso de evaluación.

Figura 9. Mecanismos e instrumentos para la evaluación.



Elaboración propia.

En los Anexos III y IV se exponen a modo de ejemplo las fichas de autoevaluación y observación que utilizaremos en este proceso.

### 5.3.5. Evaluación del proceso de enseñanza

El principal objetivo de la evaluación del profesor es mejorar la práctica docente. Esta evaluación implica una revisión continua de la programación, unidades didácticas, etc.

Se distinguen dos momentos en dicha evaluación:

#### 1. Recogida de información

- Opiniones de los alumnos: Buzón de sugerencias, cuaderno de clase, cuestionarios.
- Reflexiones personales: Cuaderno del profesor, autoevaluación. (Anexo V)

#### 2. Reflexión sobre la práctica.

- Reflexionar acerca de la adecuación de los elementos de nuestra programación:
  - Objetivos
  - Contenidos
  - Metodología
  - Evaluación
  - Actividades
  - Atención a la diversidad
  - Etc.

#### **5.4. RELACIÓN CON OTRAS ÁREAS**

- Lengua: Expresión y comunicación verbal y no verbal.
- Matemáticas: Cálculos, movimientos en el espacio (giros, rotaciones), conceptos topológicos (arriba, abajo) y formas geométricas.
- Ciencias Naturales: Percepción y orientación en el espacio, cuidado del cuerpo.
- Ciencias Sociales: Valores y derechos humanos.
- Música: Canciones de diferentes actividades (sillas musicales).
- Plástica: Construcción de material nuevo y a partir de materiales reciclados.

#### **5.5. INTERDISCIPLINARIEDAD**

Cabe la posibilidad de trabajar de forma *interdisciplinar* con diferentes áreas, a modo de ejemplo proponemos algunos casos:

- Matemáticas: En la UD 13, donde trabajaremos la orientación, pueden trabajarse de manera interdisciplinar con esta área las coordenadas y las escalas de los mapas.
- Plástica: En la UD 12, donde trabajaremos los malabares, podremos fabricar nuestras propias pelotas de malabares en colaboración con esta área.

## **5.6. RELACIÓN CON LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES**

Según el Real Decreto 126/2014, en su artículo 10, los elementos transversales son:

### **5.6.1. Plan de fomento a la lectura y desarrollo de la comprensión lectora**

El artículo 19.3 de la LOE (no derogado ni modificado en la LOMCE) habla de dedicar un tiempo al día a la lectura, con lo que vemos la importancia de la lectura en el Sistema Educativo.

Hay que contribuir a la lectura desde todas las áreas ya que es la base para todas las asignaturas, sin un hábito de lectura ni una buena comprensión lectora no se podrían desarrollar todas las asignaturas con todo su potencial.

Trabajaré diferentes aspectos:

- Trabajo de la lectura

Mediante la presentación del personaje, presentación de lo que vamos a trabajar en cada unidad didáctica y las fichas de autoevaluación.

- Comprensión lectora

Mediante coloquios después de la lectura para ver si han comprendido el texto, preguntas para casa o cuentos.

- Expresión oral

Mediante las asambleas iniciales y finales, puesta en común de los diferentes juegos o canciones.

- Expresión escrita

Mediante el buzón de sugerencias, fichas para rellenar o pruebas escritas.



### **5.6.2. TIC's**

Ya desde la LOE y continuando con la LOMCE existe la obligatoriedad de incluirlo.

Las TIC's forman actualmente parte de nuestra vida diaria, cualquier día utilizamos el móvil, el ordenador o la tablet. Nuestros alumnos son nativos digitales, que han nacido con las nuevas tecnologías y están habituados a su uso.

Desde nuestra óptica no debemos enseñar a los alumnos a cómo manejar el ordenador, u otros instrumentos, sino a que lo utilicen con un uso crítico y seguro, contrastando la información.

Desde nuestra área las vamos a incluir con el uso de ordenadores, USB y cámara de fotos.

### **5.6.3. Actividad física**

Debemos fomentar la actividad física a diario en horario escolar. Como por ejemplo en los recreos distribuyendo los espacios o prestando materiales para la práctica de actividad física, como balones o cuerdas

### **5.6.4. Dieta equilibrada**

Llevar fruta, fomentar que los alumnos lo lleven hablándoles de los beneficios que conllevan. Y apuntar quien lo lleva y si lo hacen premiándoles con actividades que les gusten.

### **5.6.5. Emprendimiento**

Fomentar la creatividad, la toma de decisiones y ayudar a afianzar la autonomía personal.

### **5.6.6. Valores democráticos**

Respetar el turno de palabra, respetar las opiniones de sus compañeros, respetar el ambiente de la clase y las instalaciones.

### 5.6.7. Educación vial

El juego permite la simulación vial, apreciando las distancias, magnitudes, tiempo invertido, percepción de la velocidad propia, de los demás y de objetos.

## 5.7. RECURSOS DIDÁCTICOS

Los recursos con los que contaré al llevar a cabo la programación podemos dividirlos en varios grupos:

- Recursos personales: El profesor y los alumnos.
- Recursos espaciales: El gimnasio y la pista polideportiva.
- Recursos materiales: Aquí tendremos el *material específico* del área de Educación Física como pelotas, aros, conos, etc., *material no convencional* como vasos de yogurt, rollos de papel higiénico, globos, etc., y *material impreso* donde incluyo los textos informativos de Hércules y de países del mundo, así como las diferentes fichas que entregaremos sobre los contenidos que trabajaremos en cada UD., y los materiales de la dinámica.

## 6. CONCLUSIONES

Consideramos que con la puesta en práctica de este trabajo, se da respuesta a los objetivos que se planteaban en un principio.

1. Elaborar una programación para actividades extraescolares que sirva de complemento al área de Educación Física, trabajando los contenidos propios de dicho área.

La programación que se ha presentado contiene objetivos, contenidos, criterios y estándares de aprendizaje evaluables propios del área de Educación Física, es decir, que como se pretendía, esta programación es un complemento a dicho área desde las actividades extraescolares.

Actividades extraescolares como complemento y refuerzo de las clases de Educación Física.  
Programación didáctica.

2. Fomentar la imaginación y la creatividad de los alumnos a través de una ambientación metodológica basada en Hércules y la mitología griega, presente en los diferentes elementos de la programación.

La ambientación que se ha creado en torno a la figura de Hércules y la mitología griega está presente en toda la programación, haciendo de ésta una programación más atractiva para el alumnado.

## 7. LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN FUTURA

En cuanto a las líneas de investigación futura, me gustaría señalar que lo más inmediato sería la puesta en práctica de esta programación. Una vez llevada a la práctica, podría observar su viabilidad, sus aspectos de mejora, etc.

Analizando la programación y sus resultados en la práctica, me gustaría llevar este tipo de ambientaciones al aula, como maestro especialista en Educación Física y tratar de trabajar diariamente de esta forma con todos los niveles de la Educación Primaria.

## 8. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

Decreto 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

Delgado Noguera, M. A. (1991). *Los estilos de enseñanza en Educación Física*. Universidad de Granada.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa

M.E.C. (1992). *Caja Roja de Educación Física. Primaria*. Madrid. M.E.C.

Marbán Prieto, J. M. (2008). *Memoria de plan de estudios del título de Grado Maestro o Maestra en Educación Primaria*. Universidad de Valladolid.

Ministerio de Educación y Ciencia (1996). *Las actividades extraescolares en los centros educativos*. Madrid.

Moston, M. (1993). *Los estilos de enseñanza en Educación Física*. Barcelona: Hispano Europea.

Orden EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, que regula las enseñanzas mínimas en Primaria.

García, M. J., Ramos, J. y de la Torre, J. (2009). *Los profesores de Educación Física y las actividades físicas extraescolares en alumnos de primaria*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, N° 130.

Sánchez Bañuelos, F. (1989). *Bases para una didáctica de la educación Física y el deporte*. Madrid: Gymnos.

Sánchez Bañuelos, F. (1995). *Bases para la programación en la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.

Santos, M. y Sicilia, A. (1998): *Actividades físicas extraescolares. Una propuesta alternativa*. Barcelona: Inde.

## 9. ANEXOS

### 9.1. ANEXO I

# HÉRCULES

CUANDO NACE EL HIJO DE ZEUS Y HERA, REY Y REINA DE LOS DIOS, TODOS SE REGOCIJAN EXCEPTO EL REY DEL INFRAMUNDO, HADES.

ÉSTE ORDENA A SUS DOS SECUACES, DOLOR Y PÁNICO, QUE SECUESTREN A HÉRCULES, EL HIJO DE ZEUS.

LE LLEVAN A LA TIERRA Y ALLÍ LE DAN UNA PÓCIMA PARA QUE SE CONVIERTA EN UN VULGAR MORTAL Y PIERDA TODOS SUS PODERES, PERO LO HACEN TAL MAL QUE EL PEQUEÑO NO PIERDE TOTALMENTE SUS FUERZAS Y PUEDE RECUPERAR SUS SUPERPODERES.

ADOPTADO POR UNA PAREJA HUMANA, HÉRCULES CRECE SIN TENER IDEA DE SUS ORÍGENES DIVINOS, HASTA QUE UNA ESTATUA DE ZEUS COBRA VIDA Y LE REVELA SU ORIGEN.

EL PADRE, ZEUS LE PROPORCIONA ENTONCES UN "ENTRENADOR DE HÉROES", LLAMADO PHILOCTETES, Y UN CABALLO VOLADOR DE NOMBRE PEGASO.

Y AHORA NOSOTROS VAMOS A AYUDAR A PHILOCTETES A CONSEGUIR QUE HÉRCULES RECUPERE TODOS SUS PODERES Y PUEDA VOLVER A SER UN DIOS.

DWW

## 9.2. ANEXO II



### 9.3. ANEXO III

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN DE LOS ALUMNOS					
Alumno/a: .....					
Curso: .....					
UNIDAD DIDÁCTICA 1: "HOLA HÉRCULES"					
1- NUNCA // 2- A VECES // 3- A MENUDO // 4- SIEMPRE					
ÍTEMS A EVALUAR		1	2	3	4
1-Colaboro con los compañeros, en situaciones que requieren cooperación.					
2-He participado con interés en las actividades y juegos propuestos, respetando sus reglas.					
3-He mostrado una actitud respetuosa con los compañeros, así como con el profesor y con el material e instalaciones utilizadas.					
4- Dejo hablar a mis compañeros y escucho las ideas de todos ellos.					
5-Propongo ideas que sirven para superar los diferentes retos cooperativos.					
6-Ayudo a mis compañeros para que todos puedan superar los retos.					

## 9.4. ANEXO IV

ÍTEM A EVALUAR (0-10 puntos)	NOMBRE DEL ALUMNO	
	1. Ejecuta estrategias de juego y adapta la conducta motriz a la finalidad.	2. Colabora con los compañeros de forma activa en situaciones que requieren cooperación.
3. Participa con interés en las actividades y juegos propuestos, respetando sus reglas.		
4. Muestra una actitud respetuosa con los compañeros, independientemente de su sexo, raza o condición socio-económica, así como con el profesor y con el material e instalaciones utilizadas.		
5. Deja hablar a sus compañeros y escucha las ideas de todos ellos.		
6. Propone ideas que sirven para superar los diferentes retos cooperativos.		
7. Ayuda a sus compañeros para que todos puedan superar los retos.		
	VICENTE	
	CRISTINA	
	DIEGO	
	ALICIA	
	RAQUEL	
	JAIME	
	ALBA	
	MARTA	
	JUAN	
	OMAR	
	MARÍA	
	DANIEL	
	ELENA	
	DAVID	
	ANDRÉS	
	MUNIR	
	JAVIER	
	SOUFIANE	
	FRANCISCO	
	ANA	
	AAMINAH	
	JOSE CARLOS	



### 9.5. ANEXO V

Evaluación de la práctica docente: Ítems a evaluar	SÍ	NO
<b>1. Los objetivos planteados son adecuados al nivel de los alumnos.</b>		
Observaciones:		
<b>2. Se ha conseguido que la totalidad o la mayoría de los alumnos alcancen los objetivos.</b>		
Observaciones:		
<b>3. Los contenidos se corresponden con el nivel de los alumnos.</b>		
Observaciones:		
<b>4. Las actividades planteadas ayudan a la consecución de los objetivos.</b>		
Observaciones:		
<b>5. El material utilizado es el más apropiado para la realización de estas actividades.</b>		
Observaciones:		
<b>6. La interacción entre el profesor y los alumnos ha sido correcta.</b>		
Observaciones:		
<b>7. Se ha generado un clima comunicativo en el aula.</b>		
Observaciones:		
<b>8. Se ha fomentado la cooperación y las relaciones sociales entre los alumnos.</b>		
Observaciones:		
<b>9. Se ha favorecido el desarrollo de la creatividad y la autonomía de los alumnos.</b>		
Observaciones:		