SITUACIONES DE APRENDIZAJE

Educación Física

1.º ESO

10 situaciones de aprendizaje completas

Con secuencia didáctica, evaluación, rúbricas y anexos listos para usar

Índice

Presentación del cuaderno 3

Plan general del curso 5

SdA 01 **Activa tu cuerpo** 6

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 12

SdA 02 **¿Cómo está mi motor?** 30

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 36

SdA 03 **Juntos llegamos más lejos** 55

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 61

SdA 04 **Ultimate: jugar sin árbitro** 80

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 86

SdA 05 **Al otro lado de la red** 105

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 111

SdA 06 **Apunta y controla** 130

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 136

SdA 07 **Muévete con ritmo** 155

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 161

SdA 08 **Juegos que cuentan historias** 180

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 186

SdA 09 **SOS: sabemos actuar** 204

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 209

SdA 10 **Exploradores en movimiento** 227

Anexos 1-10 · dossier, fichas de sesión, tarjetas de estaciones, evaluación y guía docente 233

Créditos, fuentes y condiciones de uso 251

PRESENTACIÓN

Un cuaderno para moverse, decidir, cooperar y disfrutar

Este cuaderno reúne **10 situaciones de aprendizaje** completas de Educación Física para 1.º ESO, con un total de **70 sesiones**. Cada situación plantea un reto motor y culmina en un producto que se practica, se observa, se ajusta y se comparte.

Sobre este volumen

El Real Decreto 217/2022 establece conjuntamente los criterios de evaluación y saberes básicos de Educación Física para 1.º y 2.º ESO. Este documento propone una secuenciación didáctica propia para 1.º ESO, sin presentar dicha distribución como una división oficial curso por curso.

La colección adopta un enfoque eminentemente práctico y competencial. La evidencia principal es motriz: las fichas sirven para planificar, registrar, analizar y evaluar, pero no sustituyen el tiempo de práctica. Cada situación combina saberes de distintos bloques, progresión motriz, toma de decisiones, cooperación, seguridad y transferencia a contextos cotidianos.

> **Principio de diseño.** Practicar → observar → decidir → adaptar → volver a practicar. El alumnado aprende Educación Física moviéndose, tomando decisiones y regulando su práctica, no acumulando tareas escritas.

Los diez anexos de cada situación

Cada situación incluye anexos listos para imprimir o llevar a la pista: un dossier visual con reglas, diagramas de espacios, protocolos y ejemplos; fichas de sesión breves para planificar, registrar y reflexionar; tarjetas de estación para recortar; instrumentos de evaluación y una guía docente con el montaje, la organización y las soluciones. Los del alumnado llevan cabecera para nombre, grupo y fecha.

1. Lanzamiento del reto
2. Dossier visual y técnico
3. Fichas de sesión
4. Plantilla del producto motor
5. Tarjetas de tareas y estaciones
6. Rúbrica imprimible
7. Autoevaluación y coevaluación
8. Apoyo y adaptaciones
9. Ampliación
10. Guía docente y soluciones

CRITERIOS EDITORIALES DE LA COLECCIÓN

- La evidencia central de Educación Física debe ser motriz. Las fichas escritas se mantienen breves y funcionales.
- No utilizar marcas físicas absolutas, peso, IMC o comparaciones corporales como criterio principal de evaluación.
- Toda práctica debe ofrecer variantes para que la participación sea significativa sin exponer a alumnado con menor competencia motriz.
- A lo largo de la colección se garantiza variedad de categorías deportivas y lógicas motrices, evitando concentrar el currículo en unas pocas modalidades.

Competencias específicas de Educación Física

REDACCIÓN OFICIAL (REAL DECRETO 217/2022)

CE1 Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

CE2 Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

CE3 Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

CE4 Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

CE5 Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

BLOQUES DE SABERES BÁSICOS

- **A** Vida activa y saludable
- **B** Organización y gestión de la actividad física
- **C** Resolución de problemas en situaciones motrices
- **D** Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices
- **E** Manifestaciones de la cultura motriz
- **F** Interacción eficiente y sostenible con el entorno

SEGURIDAD Y SALUD

- Las propuestas son educativas, no médicas. Se evita cualquier prueba máxima, práctica peligrosa o intervención de primeros auxilios sobre compañeros. Las normas del centro, el estado de salud conocido, la meteorología, las instalaciones y la supervisión docente prevalecen siempre.
- No ejecutar maniobras de primeros auxilios potencialmente lesivas sobre compañeros. RCP solo en maniquí y DEA/DESA solo de entrenamiento.
- En actividades de entorno, las normas del centro, autorizaciones, meteorología, ratio, delimitación y evaluación de riesgos prevalecen sobre la planificación didáctica.

Base normativa: LOMLOE y Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo. El Real Decreto fija los criterios de evaluación y los saberes básicos de Educación Física para el tramo 1.º y 2.º de ESO; su distribución en este curso es una secuenciación didáctica propia. Los criterios se reproducen con su redacción oficial y los saberes se concretan a partir del Real Decreto. La propuesta debe adaptarse al currículo autonómico.

Plan general del curso

10 situaciones
70 sesiones en total

6 bloques
salud · gestión · resolución motriz · interacción social · cultura motriz · entorno

1 Activa tu cuerpo
7 sesiones · Criterios 1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 3.2
Calentamiento general diseñado y dirigido por equipos

2 ¿Cómo está mi motor?
7 sesiones · Criterios 1.1, 1.2, 1.5, 1.6, 2.1
Pasaporte personal de condición física y bienestar

3 Juntos llegamos más lejos
7 sesiones · Criterios 2.1, 2.2, 2.3, 3.2, 3.3
Circuito de desafíos cooperativos diseñado por el alumnado

4 Ultimate: jugar sin árbitro
7 sesiones · Criterios 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.2
Mini torneo de ultimate con evaluación del espíritu de juego

5 Al otro lado de la red
7 sesiones · Criterios 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 4.2
Festival de juegos de red y muro

6 Apunta y controla
7 sesiones · Criterios 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 4.2
Olimpiada inclusiva de blanco y diana

7 Muévete con ritmo
7 sesiones · Criterios 2.1, 2.3, 3.2, 3.3, 4.3
Composición colectiva de percusión corporal y movimiento

8 Juegos que cuentan historias
7 sesiones · Criterios 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2
Feria práctica de juegos tradicionales y multiculturales

9 SOS: sabemos actuar
7 sesiones · Criterios 1.3, 1.4, 2.1, 3.2
Simulación guiada de conducta PAS y llamada al 112

10 Exploradores en movimiento
7 sesiones · Criterios 2.2, 2.3, 3.2, 5.1, 5.2
Carrera de orientación sostenible

Cobertura de saberes y variedad motriz. La planificación del volumen evita centrar cada SdA en un solo bloque y combina salud, gestión, resolución motriz, interacción social, cultura motriz y relación sostenible con el entorno. A lo largo de la colección 1.º-4.º se distribuyen prácticas individuales, cooperativas, de oposición, colaboración-oposición, red/muro, campo y bate, blanco y diana, lucha/oposición, expresión corporal y actividades en el medio natural/urbano.

01

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Activa tu cuerpo

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo podemos preparar el cuerpo para movernos con seguridad y autonomía?

CURSO
1.º ESO

SESIONES
7 sesiones

BLOQUES DE SABERES
A · B · C · D

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
CE1, CE2, CE3

PRODUCTO / RETO FINAL
Calentamiento general diseñado y dirigido por equipos

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 3.2

Contexto, reto y producto

En el IES Ribera Alta (centro ficticio) se celebra cada primavera la **Jornada Activa**: una mañana en la que todos los grupos de 1.º salen a la pista a practicar juegos y deportes. El año pasado, el profesorado detectó que muchos alumnos y alumnas empezaban a correr «en frío», se cansaban en cinco minutos o se quejaban de molestias en los tobillos. Este curso, el departamento de Educación Física ha hecho un encargo a la clase: **cada equipo diseñará y dirigirá el calentamiento general** con el que empezarán las actividades de la jornada.

Para conseguirlo, el alumnado primero vive y analiza distintos calentamientos, aprende a **regular su esfuerzo** con una escala sencilla del 0 al 10 y con el «test del habla», y descubre por qué un buen calentamiento sigue un orden: **activación general, movilidad articular y tareas dinámicas progresivas**. Después, por equipos, diseña una secuencia de 8-10 minutos, la ensaya, la ajusta con la observación de otro equipo y la dirige a toda la clase con instrucciones claras, demostraciones en espejo y atención a la seguridad. Al final, cada persona demuestra que sabe **adaptar** un calentamiento a una actividad nueva.

Reto

Diseñar, ensayar y dirigir por equipos un calentamiento general de 8-10 minutos, seguro y progresivo, que prepare a toda la clase para la Jornada Activa, y adaptarlo después de forma individual a una actividad nueva.

Producto / reto final

Calentamiento general diseñado y dirigido por equipos.

Lógica motriz predominante. Secuencias de movilidad, activación cardiovascular, movilidad articular y tareas dinámicas adaptadas al objetivo de la sesión.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

- **CE1** Adoptar un estilo de vida activo y saludable, incorporando la actividad física a las rutinas y analizando críticamente modelos corporales y prácticas sin base científica.
- **CE2** Adaptar capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas y habilidades motrices para resolver situaciones motrices variadas con superación y resiliencia.
- **CE3** Compartir espacios de práctica con respeto a la diversidad y a las reglas, rechazar conductas antideportivas y autorregular las emociones ante el éxito y el fracaso.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
A1	Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal; adecuación del volumen y la intensidad a las características personales; alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos.
A2	Educación postural, técnicas básicas de descarga postural y relajación; musculatura del core y su relación con la postura; calentamiento general autónomo; pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.
B3	Planificación y autorregulación de proyectos motores; autoevaluación; herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
B4	Prevención de accidentes: calzado, ergonomía y medidas de seguridad dentro y fuera del centro.
C2	Capacidades perceptivo-motrices: esquema corporal, coordinación, espacio y tiempo.
D2	Habilidades sociales y conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Calentamiento general autónomo: finalidad (subir temperatura y pulsaciones, preparar articulaciones y músculos, concentrarse) y fases.
- Dosificación del esfuerzo: escala de percepción 0-10 y test del habla para empezar suave y terminar en esfuerzo moderado.
- Educación postural y prevención: ejecución controlada, sin rebotes ni dolor, calzado atado y espacio libre de obstáculos.
- Esquema corporal y coordinación: desplazamientos variados, cambios de dirección y ritmo, trabajo en espejo.
- Proyecto motor por equipos: planificación, ensayo, observación entre iguales y mejora; roles de dirección, cronometraje y observación.
- Habilidades sociales: instrucciones claras, escucha y ánimo a todas las personas del grupo.

Objetivos didácticos

- Identificar las fases y la finalidad de un calentamiento general y ordenar ejercicios según su función.
- Regular la intensidad del esfuerzo con la escala 0-10 y el test del habla, subiéndola de forma progresiva.
- Dirigir una parte del calentamiento con instrucciones breves, demostración en espejo y una buena colocación del grupo.
- Detectar riesgos básicos de espacio, calzado y ejecución y proponer medidas para evitarlos.
- Coevaluar un calentamiento con criterios sencillos y aplicar al menos un ajuste a partir del feedback.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Diagnóstico motor suave: vivimos un calentamiento dirigido y analizamos qué significa calentar

Evidencia: Ficha 1: test inicial sobre el calentamiento y registro del esfuerzo antes y después (escala 0-10).

Ficha: Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Exploramos ejercicios de activación, movilidad y tareas dinámicas en estaciones

Evidencia: Ficha 2: clasificación de los ejercicios probados en las tres fases y esfuerzo percibido en cada estación.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Comparamos un calentamiento eficaz y otro poco adecuado

Evidencia: Ficha 3: errores detectados en el calentamiento B (F8) y propuesta de corrección. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Diseñamos por equipos una secuencia de 8-10 minutos y repartimos roles

Evidencia: Plantilla del producto motor (Anexo 4) y Ficha 4: reparto de roles y montaje del espacio. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Ensayamos, observamos a otro equipo y ajustamos intensidad y organización

Evidencia: Ficha 5: hoja de observación del ensayo de otro equipo y dos ajustes acordados. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Cada equipo dirige su calentamiento a la clase y recibe coevaluación

Evidencia: Calentamiento dirigido (rúbrica, Anexo 6), Ficha 6 con el registro del esfuerzo de la clase y coevaluación (Anexo 7).

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Reto individual: adaptamos el calentamiento a una actividad nueva y justificamos dos cambios

Evidencia: Ficha 7: calentamiento adaptado a un partido de bádminton y dos cambios justificados. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
1.1	Organiza una secuencia de calentamiento de 8-10 minutos con fases ordenadas y duración adecuada, partiendo de su esfuerzo inicial y respetando su propia condición.	Plantilla (Anexo 4) y Ficha 4 / rúbrica
1.2	Aplica la activación progresiva y dosifica el esfuerzo con la escala 0-10 y el test del habla durante la práctica (empieza en 2-3 y termina en 5-6).	Fichas 1, 2 y 6 / observación sistemática
1.3	Detecta y corrige riesgos de espacio, calzado y ejecución (rebotes, intensidad brusca, giros forzados) antes y durante el calentamiento.	Ficha 3 y tarjetas de estación (Anexo 5) / lista de observación
2.1	Desarrolla el proyecto en equipo, lo ensaya, recoge la observación de otro equipo y aplica al menos dos ajustes; transfiere lo aprendido a una actividad nueva.	Fichas 5 y 7 / rúbrica y autoevaluación (Anexo 7)
3.2	Asume un rol (dirección, tiempo, observación o seguridad), da instrucciones claras, escucha y anima a todo el grupo durante la dirección del calentamiento.	Sesión 6 / observación y coevaluación (Anexo 7)

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Ejecuta todos los ejercicios con control, amplitud adecuada y coordinación; demuestra en espejo con claridad y ajusta la tarea al espacio sin ayuda.	Ejecuta la mayoría de ejercicios con control y demuestra de forma comprensible.	Ejecuta con poco control o necesita ayuda para demostrar y organizar los ejercicios.	No realiza los ejercicios con un mínimo de control o depende siempre de ayuda.
Autorregulación y seguridad	La intensidad sube de forma progresiva (de 2-3 a 5-6 en la escala), sin rebotes ni esfuerzos bruscos; vigila el espacio, el calzado y las distancias sin que se lo recuerden.	La progresión es adecuada y aplica las normas de seguridad con algún recordatorio.	La intensidad sube de golpe o baja sin sentido, o necesita varios recordatorios de seguridad.	Hay ejercicios peligrosos o una intensidad inadecuada y no aplica medidas de seguridad.
Cooperación y convivencia	Reparte y cumple los roles, da instrucciones breves y claras, anima a todas las personas y adapta la tarea para que nadie quede fuera.	Cumple su rol, da instrucciones comprensibles y respeta al grupo.	Cumple su rol de forma irregular o las instrucciones son confusas.	No asume su rol o dificulta la participación del grupo.
Mejora y reflexión	Usa la observación de otro equipo y el registro de esfuerzo para hacer dos o más ajustes justificados y explica qué mejoró.	Aplica un ajuste a partir del feedback y explica por qué.	Acepta el feedback pero el cambio es mínimo o no lo justifica.	No incorpora ningún cambio a partir del feedback.
Producto / transferencia	El calentamiento dura 8-10 minutos, sigue las tres fases, prepara a toda la clase y, de forma individual, lo adapta con acierto a una actividad nueva justificando los cambios.	El calentamiento cumple las fases y la duración y la adaptación individual es correcta en lo esencial.	Falta una fase, la duración no es adecuada o la adaptación individual es incompleta.	El calentamiento no prepara para la práctica y no hay adaptación.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Pista polideportiva o gimnasio (zona de unos 20 × 20 m por cada dos equipos), 16-20 conos o chinos de 4 colores, 4 cronómetros o el móvil del docente.
- Tarjetas de estación (Anexo 5) plastificadas, un cartel grande con la escala de esfuerzo 0-10 (F3) y altavoz con música opcional.
- Colchonetas solo como apoyo opcional; cada persona con ropa cómoda, calzado deportivo atado y botella de agua.

Si no tienes este material… Sin conos: botellas vacías con un poco de arena o líneas del suelo. Sin colchonetas: todos los ejercicios de movilidad se hacen de pie. Sin cronómetros: el equipo cuenta en voz alta o usa canciones de duración conocida.

Seguridad y prevención

Intensidad progresiva, sin esfuerzos máximos ni carreras de velocidad en los primeros minutos. Movilidad sin rebotes ni dolor; si algo duele, se para y se avisa. Espacio libre de mochilas y obstáculos, distancia de seguridad de un brazo y medio entre personas y calzado atado. Quien tenga una indicación médica conocida sigue la alternativa de bajo impacto.

Interdisciplinariedad: Biología y Geología (aparato locomotor, corazón y respiración durante el ejercicio) y Tutoría (hablar en público, dar instrucciones y dar feedback con respeto).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Pictogramas de ejercicios, secuencia parcialmente ordenada, tiempos más amplios y alternativa de bajo impacto.

Ampliación

Anexo 9

Diseñar un calentamiento específico para una práctica elegida y explicar qué cambia respecto al general.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 1 · Activa tu cuerpo

ALUMNADO

Imaginad la Jornada Activa: ochenta alumnos y alumnas en la pista, música, balones… y nadie preparado. El año pasado hubo tobillos torcidos, flato y gente agotada en cinco minutos. Este año, el departamento os hace un encargo de verdad: vuestro equipo va a diseñar y dirigir el calentamiento con el que arrancará la jornada. Para que funcione tendréis que entender qué le pasa a vuestro cuerpo cuando calienta, aprender a medir el esfuerzo sin aparatos y saber colocar y guiar a un grupo. ¿Seréis capaces de conseguir que toda la clase llegue lista, segura y con ganas de jugar?

> *¿Cómo podemos preparar el cuerpo para movernos con seguridad y autonomía?*

Vuestro reto

Diseñar, ensayar y dirigir por equipos un calentamiento general de 8-10 minutos, seguro y progresivo, que prepare a toda la clase para la Jornada Activa, y adaptarlo después de forma individual a una actividad nueva.

Lo que vais a producir

Calentamiento general diseñado y dirigido por equipos.

Seguridad. Intensidad progresiva, sin esfuerzos máximos ni carreras de velocidad en los primeros minutos. Movilidad sin rebotes ni dolor; si algo duele, se para y se avisa.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Vivimos un calentamiento y descubrimos qué significa calentar.
2. Probamos ejercicios de las tres fases en estaciones.
3. Comparamos un calentamiento bueno y otro con errores.
4. Diseñamos nuestra secuencia de 8-10 minutos y repartimos roles.
5. Ensayamos, nos observan y ajustamos.
6. Dirigimos nuestro calentamiento a toda la clase.
7. Cada uno adapta el calentamiento a una actividad nueva.

Al terminar seré capaz de…

- Identificar las fases y la finalidad de un calentamiento general y ordenar ejercicios según su función.
- Regular la intensidad del esfuerzo con la escala 0-10 y el test del habla, subiéndola de forma progresiva.
- Dirigir una parte del calentamiento con instrucciones breves, demostración en espejo y una buena colocación del grupo.
- Detectar riesgos básicos de espacio, calzado y ejecución y proponer medidas para evitarlos.
- Coevaluar un calentamiento con criterios sencillos y aplicar al menos un ajuste a partir del feedback.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 1 · Activa tu cuerpo

ALUMNADO

Lo esencial para diseñar y dirigir el calentamiento en la pista: el encargo, las fases, la escala de esfuerzo, un banco de ejercicios, un ejemplo resuelto minuto a minuto, cómo colocar y guiar al grupo, los errores más frecuentes y un glosario.

F1 El encargo del departamento de Educación Física

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 1.º · **De:** departamento de Educación Física · **Asunto:** calentamiento de la Jornada Activa

El viernes 24 de abril, a las 9:00, unos 80 alumnos y alumnas de 1.º saldrán a la pista. Necesitamos **cuatro calentamientos generales**, uno por equipo, que se usarán en las cuatro zonas de la pista. Cada calentamiento debe:

- durar entre **8 y 10 minutos**;
- seguir el orden **activación general → movilidad articular → tareas dinámicas progresivas**;
- empezar con un esfuerzo **suave (2-3 en la escala)** y terminar en **moderado (5-6)**, nunca máximo;
- poder hacerse **sin material** o con conos;
- ofrecer una **alternativa de bajo impacto** para quien la necesite;
- dirigirse con **instrucciones cortas** y demostración en espejo.

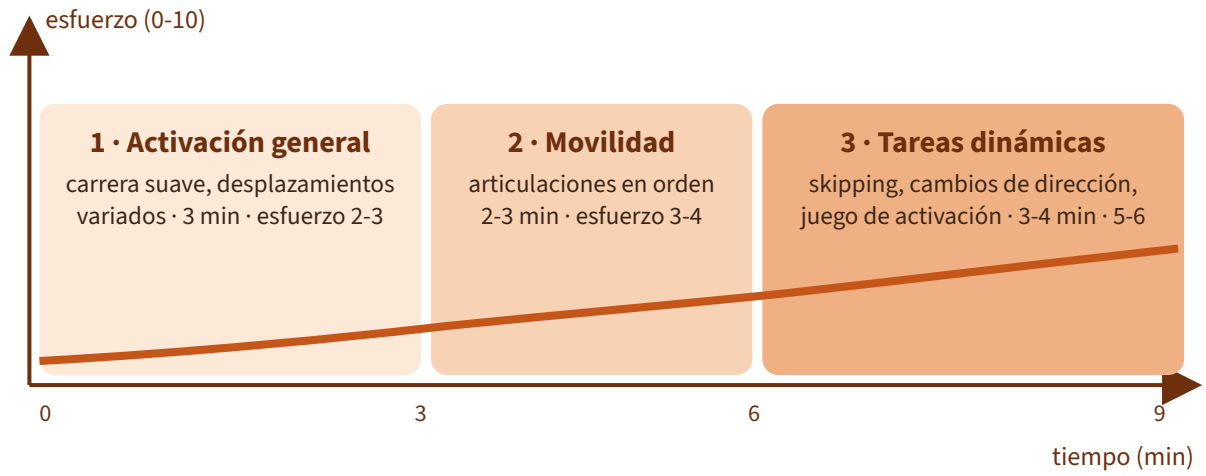
El último día cada equipo lo dirigirá a la clase y elegiremos los cuatro que se usarán en la jornada.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Cuáles de estos requisitos podéis comprobar con un cronómetro? ¿Y con la escala de esfuerzo?

F2 Las tres fases del calentamiento general

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia.

La línea naranja muestra cómo debe subir el esfuerzo: poco a poco, sin saltos.

F3 Escala de esfuerzo 0-10 y test del habla

DATOS

Valor	Cómo me siento	Test del habla	¿En el calentamiento?
0-1	Reposo, como sentado en clase	Puedo cantar	Antes de empezar
2-3	Muy suave, respiro tranquilo	Hablo con frases largas	Inicio (activación)
4	Suave, empiezo a notar calor	Hablo con frases completas	Movilidad
5-6	Moderado, respiro más rápido, sudo un poco	Hablo con frases cortas	Final (tareas dinámicas)
7-8	Intenso, me cuesta mantenerlo	Solo palabras sueltas	No: es parte principal
9-10	Máximo, no puedo seguir	No puedo hablar	Nunca

Cada persona se valora a sí misma: el mismo ejercicio puede ser un 3 para alguien y un 5 para otra persona. Lo importante es **subir poco a poco** y no llegar nunca a 7 o más en el calentamiento.

Fuente: Adaptación didáctica de las escalas de esfuerzo percibido (tipo Borg CR10 y OMNI) para el aula.

F4 Banco de ejercicios por fases

DATOS

Fase	Ejercicio	Cómo se hace	Error que hay que evitar
1	Carrera suave en grupo	Trote por el perímetro, hablando con el compañero	Salir esprintando
1	Desplazamientos variados	Lateral, de espaldas (mirando atrás), con pasos cruzados	Chocar: mirar siempre al espacio
2	Círculos de hombros	10 hacia delante y 10 hacia atrás, brazos relajados	Movimientos bruscos
2	Giros de cadera	Manos en la cintura, círculos amplios y lentos	Bloquear las rodillas
2	Rodillas y tobillos	Flexiones suaves de rodillas; círculos de tobillo con la punta apoyada	Rebotes
2	Cuello	Llevar la oreja al hombro y la barbilla al pecho, despacio	Círculos completos rápidos de cuello
3	Skipping y talones	Rodillas arriba / talones al glúteo en 10 m	Inclinar el tronco atrás
3	Cambios de dirección	Correr entre conos y girar a la señal	Girar con el pie bloqueado
3	Juego de activación	Pilla-pilla de colores o «semáforo»	Juegos con contacto fuerte

Fuente: Selección de elaboración propia.

F5 Ejemplo resuelto: calentamiento modelo de 9 minutos

DATOS

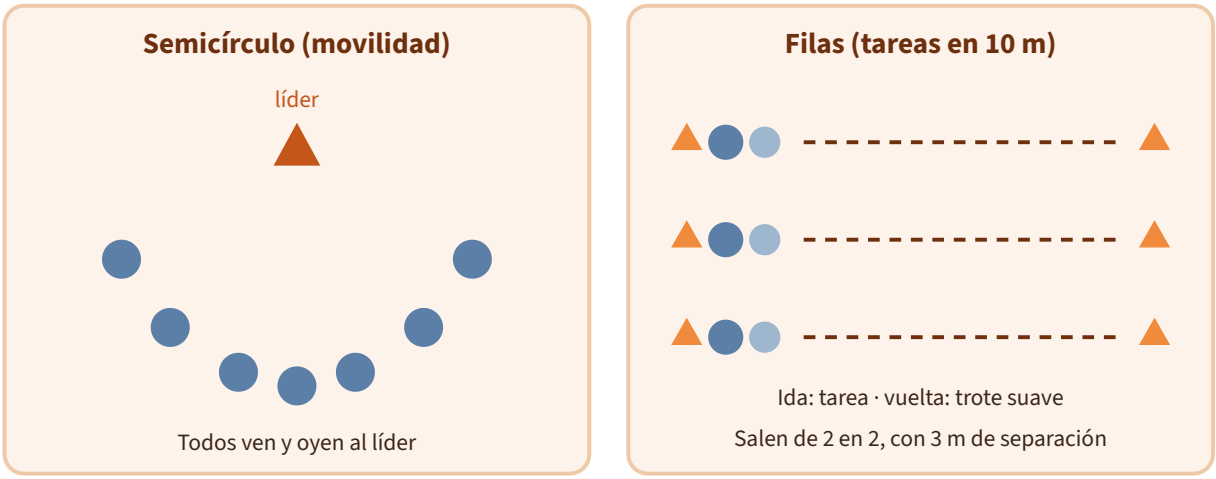
Minuto	Fase	Tarea	Esfuerzo
0-3	Activación	Trote suave por la zona, con desplazamientos laterales y de espaldas a la señal	2-3
3-5	Movilidad	Cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos (de arriba abajo), 8-10 repeticiones	3-4
5-7	Dinámicas	Skipping, talones y zancadas suaves en 10 m; ida con la tarea y vuelta trotando	4-5
7-9	Dinámicas	Juego «semáforo»: verde trote, ámbar caminar de puntillas, rojo parar en equilibrio	5-6

¿Por qué funciona? Las fases van en orden; el esfuerzo sube sin saltos (de 2 a 6); se movilizan todas las articulaciones; no hace falta material, y el juego final activa la atención. **Alternativa de bajo impacto:** caminar rápido en lugar de trotar y hacer el skipping sin salto.

Fuente: Ejemplo de elaboración propia.

F6 Cómo colocar al grupo para dirigir

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia.

Triángulo naranja: líder. Círculos azules: alumnado. Conos: inicio y final de los 10 m.

F7 Protocolo para dirigir un calentamiento

PROTOCOLO

Antes: revisad el espacio (sin mochilas ni balones sueltos), comprobad el calzado atado y repartid los roles: **líder**, **cronometrador/a**, **observador/a** y **responsable de seguridad**.

Procedimiento:

1. Colocad al grupo para que todos os vean (semicírculo o filas, F6).
2. Explicad cada tarea en una frase y con una palabra clave («¡hombros atrás!»).
3. Demostrad en espejo: si pedís «derecha», movéis vuestro brazo izquierdo.
4. Contad en voz alta o usad una señal clara para empezar y cambiar.
5. Preguntad a mitad: «¿Del 0 al 10, cuánto?» y ajustad si alguien está por encima de 6.
6. Ofreced siempre la alternativa de bajo impacto.

Seguridad: sin rebotes ni dolor; distancia de un brazo y medio; parad si alguien se marea o se hace daño y avisad al docente.

Cierre: recoged el material y preguntad a la clase qué parte le ha preparado mejor.

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F8 Dos calentamientos para comparar

DATOS

Calentamiento A	Calentamiento B
Trote suave de 3 min hablando con un compañero	Carrera de velocidad de una punta a otra de la pista para empezar
Movilidad de cuello a tobillos, sin prisa	Círculos rápidos de cuello y rebotes tocando el suelo
Skipping y cambios de dirección suaves	Estiramientos estáticos de 1 minuto por músculo
Juego «semáforo» para terminar	Partido directamente, sin transición
9 minutos en total	4 minutos en total

Mantener estiramientos estáticos largos justo antes de una actividad rápida no prepara mejor; en el calentamiento general se prefieren la movilidad y los ejercicios dinámicos.

Fuente: Ejemplos de elaboración propia.

F9 Glosario del calentamiento

GLOSARIO

Calentamiento general	Conjunto de ejercicios suaves y progresivos que preparan todo el cuerpo para cualquier actividad física.
Movilidad articular	Movimientos amplios y controlados de las articulaciones (hombros, cadera, rodillas…) sin forzar.
Progresión	Aumento gradual de la intensidad, de suave a moderado.
Esfuerzo percibido	Valor del 0 al 10 que da cada persona a lo cansada que se siente.
Test del habla	Forma de estimar el esfuerzo según lo fácil que resulta hablar mientras te mueves.
Demostración en espejo	Hacer el movimiento con el lado contrario para que el grupo, de frente, lo copie igual.
Alternativa de bajo impacto	Versión del ejercicio sin saltos ni carrera, con el mismo objetivo.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 1 · Activa tu cuerpo

ALUMNADO

FICHA 1 ¿Qué significa calentar?

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Rellénala al terminar el calentamiento dirigido por el docente (5 minutos).

1 **Diagnóstico inicial. Elige la respuesta correcta.**

El calentamiento sirve sobre todo para…

◯ cansarse antes del partido ◯ preparar el cuerpo y la mente para moverse con seguridad ◯ ganar la carrera ◯ estirar mucho los músculos

Al empezar a calentar, el esfuerzo debe ser…

◯ máximo, para ir rápido ◯ igual todo el tiempo ◯ suave, y subir poco a poco ◯ da igual

¿Cuál de estos ejercicios es de movilidad articular?

◯ círculos de hombros ◯ sprint de 20 m ◯ salto de longitud ◯ partido de fútbol

2 **Anota tu esfuerzo (0-10, F3) y cómo te sentías antes y después del calentamiento.**

Momento	Esfuerzo (0-10)	Respiración	Temperatura del cuerpo
Antes			
Después			

3 **Con tus palabras: ¿qué ha cambiado en tu cuerpo después de calentar?**

_____

_____

FICHA 2 Exploramos las tres fases

SESIÓN 2

Después de pasar por las estaciones (tarjetas del Anexo 5).

1 **Relaciona cada ejercicio con su fase (F2 y F4).**

1	Trote suave hablando	a	Tareas dinámicas
2	Círculos de tobillo	b	Activación general
3	Skipping en 10 m	c	Movilidad articular
4	Giros de cadera		
5	Juego del semáforo		

2 **Anota el esfuerzo que has sentido al terminar cada estación.**

Estación	Esfuerzo (0-10)	¿Podía hablar con frases?
1		
2		
3		
4		
5		

FICHA 3 ¿Calentamiento bueno o con errores? SESIÓN 3

1 **Compara los calentamientos A y B (F8). Marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
El calentamiento B empieza con un esfuerzo demasiado alto.	☐	☐
Los rebotes ayudan a calentar mejor las articulaciones.	☐	☐
El calentamiento A sigue el orden de las tres fases.	☐	☐
4 minutos son suficientes para un calentamiento general en clase.	☐	☐

2 **Escribe tres errores del calentamiento B y cómo los corregirías.**

Error	Corrección

FICHA 4 Nuestro equipo se organiza SESIÓN 4

Completa también la plantilla del producto motor (Anexo 4).

1 **Repartid los roles del equipo (F7). Todos los roles rotan en el ensayo.**

Rol	Nombre	Qué hace
Líder		
Cronometrador/a		
Observador/a		
Seguridad		

2 **Dibujad cómo colocaréis al grupo y el material en vuestra zona (F6). Marcad al líder con un triángulo.**

FICHA 5 Observamos el ensayo de otro equipo

SESIÓN 5

1 **Equipo observado: _____. Marca lo que cumple.**

- [ ] Sigue el orden activación → movilidad → tareas dinámicas.
- [ ] El esfuerzo sube poco a poco (pregunta «¿del 0 al 10?»).
- [ ] Las instrucciones son cortas y se entienden.
- [ ] Demuestra en espejo y todos le ven.
- [ ] No hay rebotes, choques ni ejercicios peligrosos.
- [ ] Ofrece una alternativa de bajo impacto.
- [ ] Dura entre 8 y 10 minutos.

2 **Escribid dos ajustes que vuestro equipo hará después de recibir la observación.**

FICHA 6 Registro del esfuerzo de la clase

SESIÓN 6

Mientras vuestro equipo dirige, el cronometrador pregunta a cuatro compañeros su esfuerzo (0-10).

1 **Anotad los valores en cada momento.**

Persona	Minuto 2	Minuto 5	Minuto 8
1			
2			
3			
4			

2 **¿Subió el esfuerzo de forma progresiva? ¿Qué cambiaríais para la Jornada Activa?**

FICHA 7 Reto individual: calentar para el bádminton

SESIÓN 7

Trabajo individual. Tu clase va a jugar un torneo de bádminton: se mueven sobre todo los hombros, las muñecas y las piernas con desplazamientos cortos y rápidos.

1 **Adapta el calentamiento de tu equipo: escribe la secuencia (unos 9 minutos).**

Minutos	Fase	Ejercicio	Esfuerzo (0-10)

2 **Justifica dos cambios respecto al calentamiento general de tu equipo.**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 1 · Activa tu cuerpo

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Hoja de diseño del equipo. Debe permitir que otro equipo dirija vuestro calentamiento sin explicaciones extra.

Equipo y roles

Nombres y quién dirige cada fase.

Objetivo y duración

¿Para qué actividad preparamos? Minutos totales.

Secuencia minuto a minuto

Fase, ejercicio, cómo se hace, repeticiones o tiempo y esfuerzo previsto (0-10).

Espacio y material

Dibuja la zona, la colocación del grupo y los conos.

Seguridad

Tres riesgos y cómo los evitamos.

Alternativa de bajo impacto

Cómo puede participar alguien que no puede saltar o correr.

Prueba y ajustes

Qué cambiamos tras el ensayo y por qué.

ANEXO 5

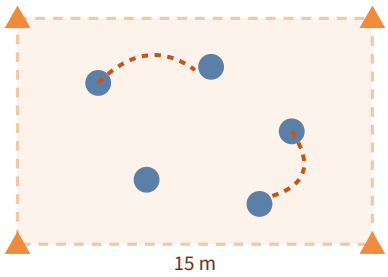
Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 1 · Activa tu cuerpo

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

ESTACIÓN 1 Activación: trote y desplazamientos



Montaje. Cuadrado de 15 × 15 m marcado con 4 conos.

Consigna. Trotad suave por dentro del cuadrado. A cada palmada, cambiad de desplazamiento: lateral, de espaldas mirando atrás, pasos cruzados. 3 minutos.

MÁS FÁCIL
Caminar rápido en lugar de trotar.

MÁS DIFÍCIL
Añadir cambios de ritmo cortos (5 pasos rápidos, 5 suaves).

SEÑAL DE SEGURIDAD
Mirad siempre al espacio libre; al ir de espaldas, girad la cabeza.

QUÉ OBSERVAMOS
¿El esfuerzo se queda en 2-3? ¿Se ocupa todo el cuadrado sin chocar?

ESTACIÓN 2 Movilidad de arriba abajo

Montaje. Grupo en semicírculo frente al líder (F6).

Consigna. El líder guía 8-10 repeticiones lentas de cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, en ese orden, demostrando en espejo.

MÁS FÁCIL
Hacerlo con apoyo en la pared o sentado en un banco.

MÁS DIFÍCIL
Combinar dos articulaciones a la vez (círculos de hombros mientras se camina).

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin rebotes ni círculos rápidos de cuello; si duele, se para.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se mueven todas las articulaciones en orden y con control?

ESTACIÓN 3 Tareas dinámicas en 10 metros

Montaje. 3-4 filas con conos de salida y llegada a 10 m (F6).

Consigna. Ida con la tarea (skipping, talones, zancadas suaves, lateral) y vuelta trotando suave. Salen de dos en dos.

MÁS FÁCIL
Skipping sin salto, marcando el paso.

MÁS DIFÍCIL
Al llegar al cono, cambio de dirección y aceleración suave de 3 m.

SEÑAL DE SEGURIDAD
3 m de separación entre parejas; la vuelta, por el exterior de las filas.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Tronco recto, brazos coordinados? ¿El esfuerzo llega a 4-5?

ESTACIÓN 4 Juego de activación: semáforo



Montaje. Zona de 20 × 15 m; el líder con tres tarjetas de colores.

Consigna. Verde: trote. Ámbar: caminar de puntillas. Rojo: parar en equilibrio sobre un pie 3 segundos. Cambios rápidos durante 2 minutos.

MÁS FÁCIL
En rojo, parar con los dos pies apoyados.

MÁS DIFÍCIL
Añadir azul: desplazamiento lateral; y morado: cambiar de compañero de parada.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin empujones; al parar, separación de un brazo.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Reaccionan a la señal y controlan la parada? ¿Esfuerzo de 5-6 al final?

ESTACIÓN 5 Activación por parejas: la sombra

Montaje. Parejas repartidas por una zona de 20 × 20 m.

Consigna. Una persona se desplaza de forma variada (trote, lateral, saltitos suaves, cambios de dirección) y la otra la sigue como su sombra a 2 m. Cambio de rol cada 45 segundos.

MÁS FÁCIL
La guía se desplaza caminando y avisa antes de cambiar.

MÁS DIFÍCIL
La sombra debe copiar también los movimientos de brazos.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Distancia de 2 m con tu pareja y atención al resto de parejas.

QUÉ OBSERVAMOS
¿La guía varía los desplazamientos? ¿La sombra reacciona sin chocar?

ESTACIÓN 6 Juego de activación: pilla-pilla de colores

Montaje. Zona de 20 × 15 m; 4 aros o conos de colores como «casas».

Consigna. Dos personas pillan. Para salvarse hay que tocar un cono del color que diga el líder. Cada 30 segundos cambian quienes pillan. 2-3 minutos.

MÁS FÁCIL
Pillar caminando rápido o con más casas.

MÁS DIFÍCIL
Solo se puede estar 3 segundos en cada casa.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Se pilla tocando suave en el hombro o la espalda; sin empujones ni agarres.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Todos participan y pillan alguna vez? ¿Esfuerzo de 5-6, no más?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 1 · Activa tu cuerpo

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Calentamiento general diseñado y dirigido por equipos**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Ejecuta todos los ejercicios con control, amplitud adecuada y coordinación; demuestra en espejo con claridad y ajusta la tarea al espacio sin ayuda.	Ejecuta la mayoría de ejercicios con control y demuestra de forma comprensible.	Ejecuta con poco control o necesita ayuda para demostrar y organizar los ejercicios.	No realiza los ejercicios con un mínimo de control o depende siempre de ayuda.	
Autorregulación y seguridad	La intensidad sube de forma progresiva (de 2-3 a 5-6 en la escala), sin rebotes ni esfuerzos bruscos; vigila el espacio, el calzado y las distancias sin que se lo recuerden.	La progresión es adecuada y aplica las normas de seguridad con algún recordatorio.	La intensidad sube de golpe o baja sin sentido, o necesita varios recordatorios de seguridad.	Hay ejercicios peligrosos o una intensidad inadecuada y no aplica medidas de seguridad.	
Cooperación y convivencia	Reparte y cumple los roles, da instrucciones breves y claras, anima a todas las personas y adapta la tarea para que nadie quede fuera.	Cumple su rol, da instrucciones comprensibles y respeta al grupo.	Cumple su rol de forma irregular o las instrucciones son confusas.	No asume su rol o dificulta la participación del grupo.	
Mejora y reflexión	Usa la observación de otro equipo y el registro de esfuerzo para hacer dos o más ajustes justificados y explica qué mejoró.	Aplica un ajuste a partir del feedback y explica por qué.	Acepta el feedback pero el cambio es mínimo o no lo justifica.	No incorpora ningún cambio a partir del feedback.	
Producto / transferencia	El calentamiento dura 8-10 minutos, sigue las tres fases, prepara a toda la clase y, de forma individual, lo adapta con acierto a una actividad nueva justificando los cambios.	El calentamiento cumple las fases y la duración y la adaptación individual es correcta en lo esencial.	Falta una fase, la duración no es adecuada o la adaptación individual es incompleta.	El calentamiento no prepara para la práctica y no hay adaptación.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 1 · Activa tu cuerpo

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo explicar las tres fases del calentamiento y poner un ejemplo de cada una.	○	○	○	○
Puedo valorar mi esfuerzo con la escala 0-10 y mantenerlo en el nivel adecuado.	○	○	○	○
Puedo dirigir una parte del calentamiento con instrucciones claras y en espejo.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 1 · Activa tu cuerpo

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Apoyos para quien necesita más tiempo, más pistas visuales o participar con menos impacto. El objetivo es el mismo: preparar el cuerpo de forma progresiva y segura.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Zona más pequeña y sin cruces; filas en lugar de juego libre.
Material	Pictogramas de cada ejercicio en las tarjetas; cartel grande de la escala 0-10 con colores.
Reglas	Solo dos desplazamientos en la activación; cambios anunciados con antelación («¡en 3, 2, 1, lateral!»).
Rol	Dirigir una sola fase o actuar como cronometrador/a con un compañero guía.
Intensidad	Alternativa de bajo impacto: caminar rápido, skipping sin salto, movilidad sentado.

Secuencia parcialmente ordenada

1. Trote suave (3 min) · esfuerzo 2-3
2. Movilidad: cuello → hombros → _____ → rodillas → _____
3. Skipping y talones en 10 m · esfuerzo _____
4. Juego «semáforo» · esfuerzo 5-6

1 **Completa la secuencia de arriba y ordena estas tarjetas de ejercicios del 1 al 4: ___ juego del semáforo · ___ trote suave · ___ círculos de cadera · ___ skipping.**

2 **Rodea cómo te sientes al final del calentamiento: muy suave (2-3) · moderado (4-5) · algo intenso (6) · demasiado (7 o más). ¿Es el nivel correcto? ¿Por qué?**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 1 · Activa tu cuerpo

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Del calentamiento general al específico

Un **calentamiento específico** añade, después del general, ejercicios parecidos a los gestos de la actividad que vas a practicar (por ejemplo, pases suaves antes del baloncesto). Elige una práctica (baloncesto, salto a la comba, baile, bádminton, atletismo…) y diseña su calentamiento específico.

Pasos

1. Identifica las articulaciones y los gestos que más se usan en la práctica elegida.
2. Escribe 2-3 ejercicios específicos que imiten esos gestos a baja intensidad.
3. Colócalos después de tu calentamiento general y calcula la duración total.
4. Explica qué cambia respecto al general y por qué evita lesiones.

Entrega

Una tabla con la secuencia completa (general + específico) y un párrafo de 5-6 líneas que explique las diferencias. Puedes demostrarlo a la clase en la sesión 7.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 1 · Activa tu cuerpo

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: preparar el cuerpo y la mente para moverse con seguridad; suave, y subir poco a poco; círculos de hombros.
2. Registro orientativo: antes 0-1, respiración tranquila, cuerpo frío; después 4-6, respiración más rápida, calor y algo de sudor. Se aceptan valores individuales distintos.
3. Respuesta modelo: «Respiro más deprisa, el corazón late más rápido, noto calor y las articulaciones se mueven con más facilidad».

Ficha 2

1. Trote suave → activación general; círculos de tobillo → movilidad; skipping → tareas dinámicas; giros de cadera → movilidad; semáforo → tareas dinámicas.
2. Valores esperables: estaciones 1-2 entre 2 y 4; estaciones 3-5 entre 4 y 6. Si alguien anota 7 o más, se comenta la regulación en la siguiente sesión.

Ficha 3

1. V, F (los rebotes pueden dañar; la movilidad debe ser controlada), V, F (en clase se proponen 8-10 minutos).
2. Errores de B: empieza con velocidad máxima → trote suave; círculos rápidos de cuello y rebotes → movilidad lenta y controlada; estiramientos estáticos largos → ejercicios dinámicos; partido sin transición → juego de activación; 4 minutos → 8-10 minutos (se aceptan tres cualesquiera).

Ficha 4

1. Roles: líder (explica y demuestra), cronometrador/a (controla tiempos y pregunta el esfuerzo), observador/a (comprueba la lista de la Ficha 5), seguridad (revisa espacio, calzado y distancias).
2. Dibujo: líder visible para todo el grupo, semicírculo o filas, conos de 10 m y espacio libre alrededor.

Ficha 5

1. Se valora que el observador marque con criterio (no todo) y que los dos ajustes sean concretos: «empezar con trote en lugar de carrera», «preguntar el esfuerzo en el minuto 5», «añadir alternativa sin salto».

Ficha 6

1. Progresión adecuada: minuto 2 entre 2 y 3; minuto 5 entre 3 y 5; minuto 8 entre 5 y 6. Valores de 7 o más en el minuto 8 indican que hay que suavizar la parte final; valores iguales en los tres momentos indican que falta progresión.

Ficha 7

1. Modelo: 0-3 trote con desplazamientos laterales cortos (2-3); 3-5 movilidad con énfasis en hombros y muñecas (3-4); 5-7 desplazamientos de bádminton sin raqueta: paso lateral, paso cruzado y vuelta al centro (4-5); 7-9 golpeos suaves por parejas con raqueta y volante (5).
2. Cambios justificados: más movilidad de hombro y muñeca porque son las articulaciones del golpeo; desplazamientos cortos y laterales porque son los del juego; golpeos suaves como transición al partido.

Refuerzo (Anexo 8)

1. Secuencia: cadera y tobillos; esfuerzo 4-5. Orden de tarjetas: 4 juego del semáforo, 1 trote suave, 2 círculos de cadera, 3 skipping.
2. Nivel correcto al final del calentamiento: moderado o algo intenso (4-6). Si marca «demasiado», se propone bajar la intensidad de la parte final.

Ampliación (Anexo 9)

1. Ejemplo baloncesto: general de 7 min + específico de 4 min (botes en el sitio y en desplazamiento, pases de pecho a 3 m, entradas sin saltar). Diferencia: el específico prepara los gestos y las articulaciones concretas (muñecas, dedos, tobillos) y la coordinación con el balón.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: dividir la pista en 4 zonas de unos 20 × 20 m con conos de colores; en las sesiones 2 y 5, las tarjetas del Anexo 5 se colocan en cada estación. Grupos de 5-6 personas, mezclados por nivel y género.
- Temporalización orientativa por sesión (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica, 5 min de ficha y 5 min de recogida y vuelta a la calma. Las fichas no deben superar 5-7 minutos.
- Seguridad: comprobar al inicio el calzado y el espacio; no usar el calentamiento como castigo ni como prueba de condición física. Atención especial al alumnado con indicaciones médicas conocidas (alternativa de bajo impacto).
- Observables para la rúbrica: orden de fases, progresión del esfuerzo, calidad de las instrucciones, demostración en espejo, atención a la seguridad y uso del feedback. Progresión posible: en 2.º, calentamientos específicos y diseño de la vuelta a la calma.

Errores frecuentes

- Empezar con carreras rápidas o juegos muy intensos en el primer minuto.
- Confundir calentar con estirar: muchos estiramientos estáticos y pocos ejercicios dinámicos.
- Hacer rebotes o círculos rápidos de cuello.
- Dar explicaciones largas y perder tiempo de práctica; el líder de espaldas al grupo.
- No demostrar en espejo y que el grupo haga el movimiento con el lado contrario.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan secuencias diferentes al modelo si respetan las tres fases, la progresión del esfuerzo (2-3 → 5-6) y la duración de 8-10 minutos.
- En la adaptación individual se valora que los cambios estén relacionados con los gestos y articulaciones de la nueva actividad.
- La escala de esfuerzo es personal: no se corrige el valor que da cada alumno, sino que la progresión sea coherente.

02

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

¿Cómo está mi motor?

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo podemos conocer nuestro punto de partida sin compararnos de forma dañina?

CURSO 1.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones	**BLOQUES DE SABERES** A · B · C · D
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CE1, CE2	**PRODUCTO / RETO FINAL** Pasaporte personal de condición física y bienestar	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 1.1, 1.2, 1.5, 1.6, 2.1

Contexto, reto y producto

En el IES Valle del Jarama (centro ficticio) el departamento de Educación Física, junto con el centro de salud del barrio, estrena este curso el **Pasaporte activo**: un cuaderno **privado** en el que cada alumno y alumna anota de dónde parte, cómo se siente y qué quiere mejorar. Aquí no hay podio, ni ranking, ni nota por correr más deprisa que nadie: el año pasado, algunos alumnos acabaron los test de condición física avergonzados por compararse con los demás y el departamento decidió cambiar el enfoque. El encargo a la clase es **construir tu propio pasaporte** y presentar, al final, un objetivo realista para los próximos meses.

Para conseguirlo, el alumnado vive cuatro bloques de pruebas **suaves y autorreguladas** (movilidad y coordinación, resistencia, fuerza funcional y bienestar), aprende a registrar sensaciones además de números, descubre cómo influyen el descanso, las pantallas y las comparaciones en el bienestar y explora con cuidado una **herramienta digital** sencilla sin compartir datos personales. Después diseña un objetivo SMART, lo comenta con un compañero o una compañera, **repite una tarea elegida** y valora cómo ha cambiado su proceso. Al final, cada persona demuestra que sabe interpretar un pasaporte ajeno (ficticio) y proponer un objetivo sensato.

Reto

Construir tu pasaporte personal de condición física y bienestar a partir de pruebas suaves y de tus sensaciones, fijar un objetivo SMART realista y comprobar, repitiendo una tarea elegida, cómo ha cambiado tu proceso sin compararte con nadie.

Producto / reto final

Pasaporte personal de condición física y bienestar.

Lógica motriz predominante. Pruebas submáximas y autorreguladas de resistencia, movilidad, coordinación y fuerza funcional, sin rankings.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

CE1 Adoptar un estilo de vida activo y saludable, incorporando la actividad física a las rutinas y analizando críticamente modelos corporales y prácticas sin base científica.

CE2 Adaptar capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas y habilidades motrices para resolver situaciones motrices variadas con superación y resiliencia.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.5 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.

1.6 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
A1	Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal; adecuación del volumen y la intensidad a las características personales; alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos.
A3	Salud social y mental: efectos de malos hábitos; análisis crítico de estereotipos corporales, de género y competencia motriz; actividad física como disfrute, cohesión y superación; trastornos alimenticios asociados a la práctica.
B3	Planificación y autorregulación de proyectos motores; autoevaluación; herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
C3	Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.
D1	Gestión emocional: estrés, autorregulación colectiva del esfuerzo, perseverancia y tolerancia a la frustración.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Punto de partida personal: valoración inicial por sensaciones y por pruebas submáximas, siempre privada y sin ranking ni baremos de clase.
- Capacidades condicionales y perceptivo-motrices: movilidad, coordinación, equilibrio, resistencia aeróbica a ritmo cómodo y fuerza funcional con peso corporal y variantes.
- Dosificación del esfuerzo: escala 0-10, test del habla y pulsaciones en 15 s solo como dato orientativo personal.
- Salud física, social y mental: recomendaciones de la OMS (2020), descanso, tiempo de pantalla y análisis crítico de la comparación corporal.
- Herramientas digitales: registro con hoja de cálculo o aplicación del centro, con alias y sin datos sensibles; riesgos y buenas prácticas.
- Planificación y autorregulación: objetivo SMART, plan semanal, revisión con un compañero y repetición de una tarea para valorar el proceso.

Objetivos didácticos

- Registrar de forma privada sensaciones, esfuerzo y resultados personales en movilidad, coordinación, resistencia y fuerza funcional.
- Interpretar los cambios propios con la escala de esfuerzo 0-10 y el test del habla, sin comparaciones normativas entre compañeros.
- Relacionar actividad física, descanso y pantallas con el bienestar y analizar por qué las comparaciones dañinas no ayudan.
- Usar una herramienta digital sencilla para registrar datos, reconociendo sus riesgos y protegiendo la privacidad.
- Formular un objetivo SMART realista, revisarlo con una coevaluación y valorar el propio proceso al repetir una tarea.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Qué significa evaluar para mejorar y no para clasificar: juegos suaves de movimiento y primer registro privado

Evidencia: Ficha 1: test sobre evaluar para mejorar, registro de la semana habitual y primera sensación de partida.

Ficha: Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Circuito de movilidad y coordinación con tres niveles por estación

Evidencia: Ficha 2: nivel elegido y sensación en cada estación y pista técnica personal.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Reto aeróbico submáximo autorregulado de 6 minutos en circuito de 60 m

Evidencia: Ficha 3: esfuerzo, test del habla y pulsaciones en 15 s en cuatro momentos y decisión de ritmo.

Ficha: Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Fuerza funcional con variantes y técnica: sentadilla, flexión inclinada y plancha

Evidencia: Ficha 4: variante elegida, repeticiones con buena técnica y lista de comprobación técnica.

Ficha: Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Organizamos el pasaporte y analizamos sensaciones, descanso y uso de una herramienta digital

Evidencia: Plantilla del pasaporte (Anexo 4) y Ficha 5: registro de bienestar, relación hábitos-sensaciones y buenas prácticas digitales.

Ficha: Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Diseñamos un objetivo SMART sencillo de actividad y lo comentamos con un compañero

Evidencia: Ficha 6: objetivo SMART y coevaluación breve del objetivo de otra persona (Anexo 7).

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Repetimos una tarea elegida, valoramos el proceso y no la posición en el grupo y aplicamos lo aprendido a un caso nuevo

Evidencia: Ficha 7: comparación de la primera y segunda vez y análisis de un pasaporte ficticio con propuesta de objetivo.

Ficha: Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
1.1	Organiza su pasaporte con punto de partida, plan semanal y objetivo SMART realista a partir de sus propias sensaciones y pruebas, respetando su realidad corporal.	Plantilla (Anexo 4) y Fichas 5 y 6 / rúbrica y producto motor
1.2	Dosifica su esfuerzo en el reto aeróbico (4-5 en la escala, habla con frases cortas) y elige la variante de fuerza y movilidad que puede hacer con buena técnica y sin dolor.	Fichas 2, 3 y 4 / observación sistemática
1.5	Analiza cómo influyen el descanso, las pantallas, la actividad diaria y las comparaciones entre compañeros en el bienestar y rechaza las comparaciones dañinas.	Fichas 1 y 5 / ficha breve y debate
1.6	Usa una herramienta digital sencilla para registrar sus datos con alias, reconoce sus riesgos y aplica buenas prácticas de privacidad.	Ficha 5 y Ficha 7 / lista de observación
2.1	Repite una tarea elegida, compara su proceso entre la primera y la segunda vez, ajusta su objetivo y coevalúa el de otra persona con respeto.	Fichas 6 y 7 y Anexo 7 / rúbrica, autoevaluación y coevaluación

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Ejecuta las pruebas de movilidad, coordinación, resistencia y fuerza con control y buena técnica, elige el nivel adecuado y lo ajusta sin ayuda tras sentir la tarea.	Ejecuta la mayoría de pruebas con buena técnica y elige un nivel razonable.	Ejecuta con poco control o elige un nivel que no se ajusta a sus posibilidades y necesita ayuda para cambiarlo.	No realiza las pruebas con un mínimo de control o abandona sin buscar una variante.
Autorregulación y seguridad	Mantiene el esfuerzo en el nivel previsto (4-5) en el reto aeróbico, para ante la señal de dolor o mareo y cuida su privacidad y la de los demás sin que se lo recuerden.	Regula el esfuerzo con algún recordatorio y respeta las normas de seguridad y privacidad.	El ritmo sube o baja de golpe o necesita varios recordatorios de seguridad y privacidad.	Se exige al máximo, ignora las señales del cuerpo o publica datos de otras personas.
Cooperación y convivencia	Ayuda a registrar y observar a su pareja con respeto, anima sin comparar y da un feedback concreto y amable sobre el objetivo de otra persona.	Registra y observa a su pareja con respeto y da un feedback comprensible.	Colabora de forma irregular o su feedback es vago o poco cuidadoso.	Compara, se burla de otras personas o no colabora en el registro.
Mejora y reflexión	Compara su primera y su segunda vez con datos y sensaciones, reconoce una mejora de proceso concreta y ajusta su objetivo con razones.	Reconoce una mejora concreta y hace un ajuste razonado.	Reconoce que algo cambia pero no lo explica o el ajuste es mínimo.	No identifica ningún cambio ni ajusta su objetivo.
Producto / transferencia	El pasaporte está completo y es coherente, el objetivo SMART es realista y, en un caso nuevo, interpreta los datos con criterio y propone un objetivo adecuado.	El pasaporte y el objetivo cumplen lo esencial y interpreta el caso nuevo con acierto en lo principal.	Al pasaporte le faltan apartados, el objetivo es poco realista o el caso nuevo se resuelve a medias.	El pasaporte no permite ver el punto de partida ni hay objetivo.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Pista o gimnasio con 5 zonas de unos 8 × 8 m, 20 conos, 12 aros, 5 colchonetas o esterillas, 2-3 bancos suecos bajos, cuerdas y 6 cronómetros o móviles del docente.
- Tarjetas de estación (Anexo 5), el pasaporte (Anexo 4) en una carpeta personal y un cartel grande de la escala de esfuerzo 0-10.
- Un dispositivo del centro (aula de informática o tablet) con una hoja de cálculo o formulario sencillo para la sesión 5.

Si no tienes este material… Sin aros ni bancos: líneas del patio, conos o folletos pegados al suelo y sillas estables apoyadas en la pared. Sin dispositivos: la hoja de registro del pasaporte se rellena en papel. Todas las pruebas pueden hacerse con el peso corporal.

Seguridad y prevención

No hay pruebas máximas ni sprints: el ritmo es cómodo y se puede hablar. Se para ante dolor, mareo o malestar y se avisa al docente. Los datos del pasaporte son privados: se usa un alias, no se publican resultados ni se comparan entre compañeros. Apoyos en la pared o en una silla estable para el equilibrio y la sentadilla.

Interdisciplinariedad: Biología y Geología (corazón, pulso y descanso) y Matemáticas (tablas, medias, porcentajes y gráficos de los propios registros).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Opciones sentadas/de pie, tiempos adaptados, registro por sensaciones y elección entre tareas equivalentes.

Ampliación

Anexo 9

Crear un panel de indicadores de bienestar sin peso, IMC ni comparaciones corporales.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 2 · ¿Cómo está mi motor?

ALUMNADO

Imaginad que el centro de salud del barrio os entrega un pasaporte, pero no es para viajar lejos: es para conoceros mejor. Aquí no hay podio, ni ranking, ni nota por correr más rápido que nadie. Solo hay un punto de partida que es únicamente vuestro, unas pruebas suaves que viviréis en pista y un objetivo realista para los próximos meses. Tendréis que escuchar al cuerpo, anotar lo que sentís, usar una herramienta digital sin regalar vuestros datos y repetir una tarea para ver qué ha cambiado. ¿Os atrevéis a conocer cómo está vuestro motor?

> *¿Cómo podemos conocer nuestro punto de partida sin compararnos de forma dañina?*

Vuestro reto

Construir tu pasaporte personal de condición física y bienestar a partir de pruebas suaves y de tus sensaciones, fijar un objetivo SMART realista y comprobar, repitiendo una tarea elegida, cómo ha cambiado tu proceso sin compararte con nadie.

Lo que vais a producir

Pasaporte personal de condición física y bienestar.

Seguridad. No hay pruebas máximas ni sprints: el ritmo es cómodo y se puede hablar. Se para ante dolor, mareo o malestar y se avisa al docente.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Descubrimos qué significa evaluar para mejorar y no para clasificar.
2. Probamos un circuito de movilidad y coordinación con tres niveles.
3. Vivimos un reto aeróbico suave y aprendemos a elegir el ritmo.
4. Trabajamos la fuerza funcional con variantes y buena técnica.
5. Organizamos el pasaporte y vemos cómo influye el descanso.
6. Diseñamos un objetivo SMART y lo comentamos con un compañero.
7. Repetimos una tarea y analizamos un pasaporte nuevo.

Al terminar seré capaz de…

- Registrar de forma privada sensaciones, esfuerzo y resultados personales en movilidad, coordinación, resistencia y fuerza funcional.
- Interpretar los cambios propios con la escala de esfuerzo 0-10 y el test del habla, sin comparaciones normativas entre compañeros.
- Relacionar actividad física, descanso y pantallas con el bienestar y analizar por qué las comparaciones dañinas no ayudan.
- Usar una herramienta digital sencilla para registrar datos, reconociendo sus riesgos y protegiendo la privacidad.
- Formular un objetivo SMART realista, revisarlo con una coevaluación y valorar el propio proceso al repetir una tarea.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 2 · ¿Cómo está mi motor?

ALUMNADO

Lo esencial para construir tu pasaporte: el encargo, los circuitos de pista, las pruebas y sus variantes, un ejemplo de semana, un pasaporte resuelto con su objetivo SMART, las herramientas digitales con cuidado, el protocolo de privacidad y un glosario.

F1 El encargo del Pasaporte activo

ESTUDIO DE CASO

Para: alumnado de 1.º · **De:** departamento de Educación Física y centro de salud · **Asunto:** el Pasaporte activo

Queremos que cada persona sepa **cómo está** y **hacia dónde quiere ir**, sin compararse con nadie. Vuestro pasaporte debe:

- ser **privado**: solo lo ve su dueño o dueña y, si quiere, el docente;
- recoger **sensaciones** (cómo me he sentido) y también algún dato (vueltas, repeticiones, pulsaciones en 15 s);
- incluir **bienestar**: descanso, ánimo y energía de una semana;
- terminar con **un objetivo SMART** realista y un plan semanal;
- **no incluir** peso, estatura, medidas corporales ni puestos en la clase.

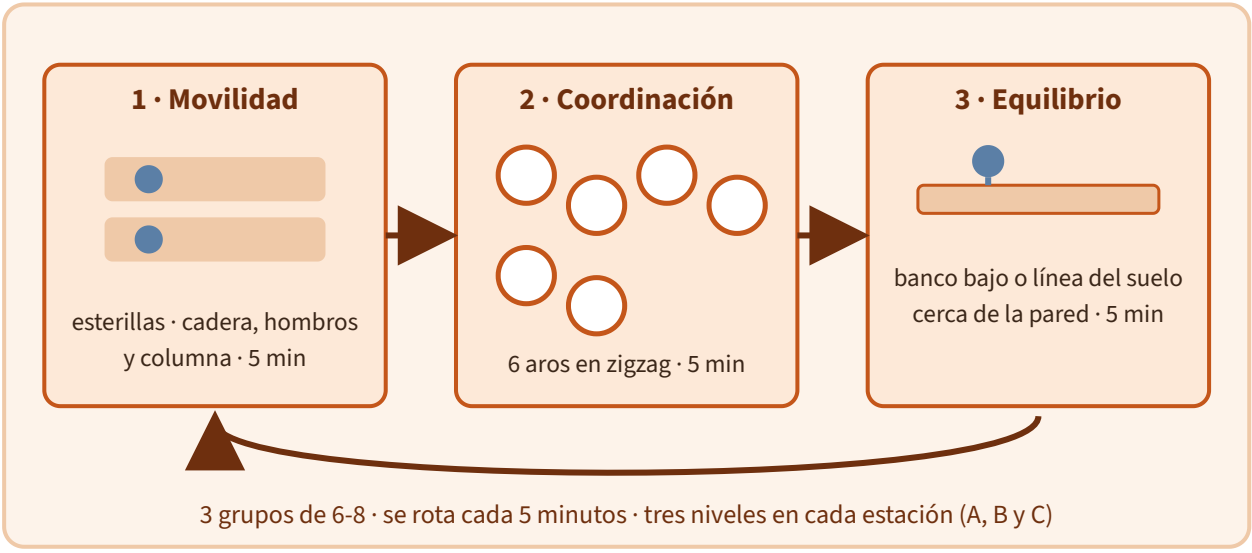
El último día, cada persona repetirá una tarea que elija para ver qué ha cambiado en su forma de hacerla, no para ver quién la hace mejor.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Por qué crees que no se incluyen el peso ni las medidas en el pasaporte?

F2 Circuito de movilidad y coordinación

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia.

Cada grupo empieza en una estación y rota siguiendo las flechas; en cada una se elige el nivel A, B o C.

F3 Los cuatro bloques del pasaporte: tareas y variantes

DATOS

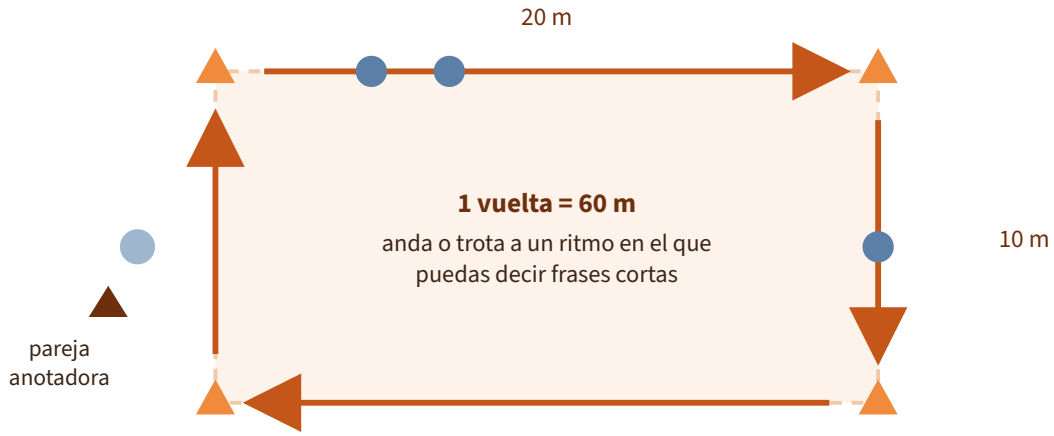
Bloque	Tarea	Qué registro	Variantes (A más fácil · C más difícil)
Movilidad	Círculos de cadera y hombros, rotación de columna sobre esterilla	Sensación (cómoda, justa, tensa) y amplitud, sin dolor	A: sentado en silla · B: de pie · C: en cuadrupedia con giro
Coordinación	Aros en zigzag: un pie en cada aro, sin pisar los bordes	Aros recorridos sin fallo y ritmo	A: andando · B: trotando suave · C: con palmada al terminar
Equilibrio	Mantener la postura sobre un pie con apoyo cercano	Segundos con buen control (hasta 20)	A: con una mano en la pared · B: sin apoyo · C: cerrando los ojos 5 s
Resistencia	6 minutos andando o trotando suave en un circuito de 60 m	Vueltas, esfuerzo 0-10, test del habla y pulsaciones en 15 s	A: andando · B: alterna andar y trotar · C: trote suave continuo
Fuerza tren inferior	Sentadilla hasta tocar un banco o silla, con la espalda recta	Repeticiones con buena técnica (máx. 10) y esfuerzo	A: apoyo en pared · B: sentadilla libre · C: sentadilla con pausa de 2 s
Fuerza tren superior y core	Flexión inclinada con manos en el banco y plancha sobre antebrazos	Repeticiones o segundos con buena técnica y esfuerzo	A: manos en la pared, plancha de rodillas · B: banco bajo · C: banco bajo y plancha 20 s

Regla de oro: se para antes de perder la técnica o con dolor. Se anota la sensación aunque el número parezca «pequeño»: lo importante es **tu** punto de partida.

Fuente: Selección de elaboración propia. Pruebas submáximas y autorreguladas, sin baremos.

F4 El reto aeróbico de 6 minutos

ESQUEMA



Minutos 2, 4 y 6: la pareja pregunta «¿del 0 al 10?» y cuenta pulsaciones durante 15 s (opcional)

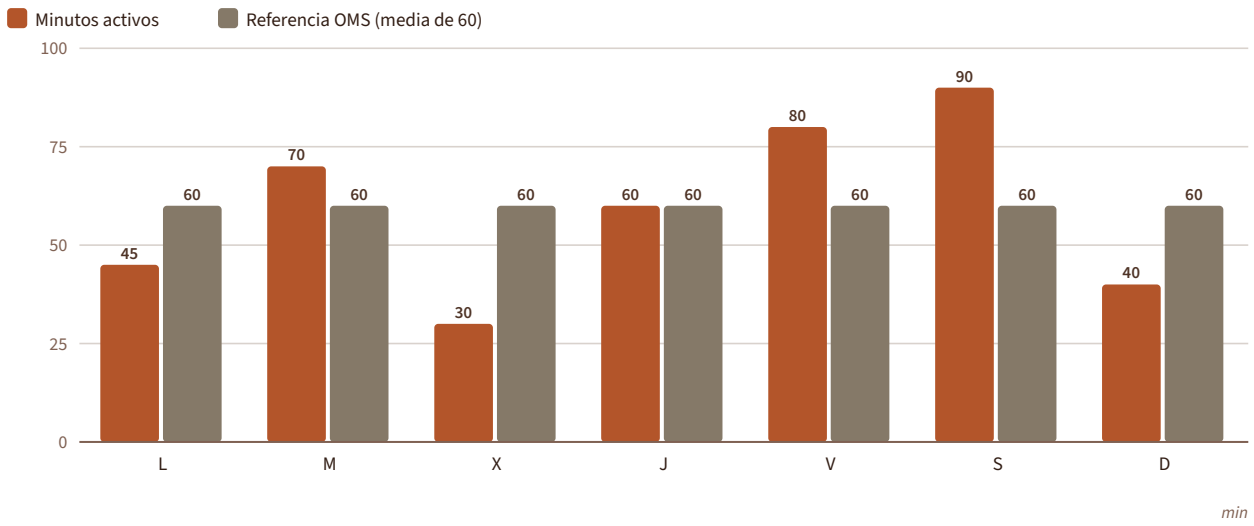
Se circula en el mismo sentido y se adelanta siempre por el exterior

Fuente: Esquema de elaboración propia.

Triángulos naranjas: conos de las esquinas. Triángulo marrón: pareja que cuenta vueltas y pregunta el esfuerzo.

F5 Una semana de actividad (ejemplo ficticio)

GRÁFICO



En esta semana suma **415 minutos**, una media de **59 minutos al día**: muy cerca de la recomendación. Hay días por debajo y otros por encima: **la media semanal** es lo que mira la OMS. Además, recomienda actividades **vigorosas y de fortalecimiento muscular y óseo al menos 3 días a la semana** y limitar el tiempo sedentario, sobre todo el de pantalla recreativa.

Fuente: Datos ficticios de un alumno de 1.º. Referencia: Organización Mundial de la Salud (OMS), Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios, 2020: media de 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa en la población de 5 a 17 años.

F6 Ejemplo resuelto: el pasaporte de Noa

DATOS

Apartado	Mi punto de partida	Cómo me sentí	Siguiente paso
Coordinación	Nivel B: 6 aros trotando, 1 fallo	Justo; me pierdo al final	Repetir despacio y pasar al nivel C
Equilibrio	Nivel A: 20 s con una mano en la pared	Fácil con la mirada fija	Probar sin apoyo 10 s
Resistencia	4 vueltas de 60 m en 6 min; esfuerzo 5	Frases cortas, ritmo constante	Subir a 5 vueltas con esfuerzo 5
Fuerza	Sentadilla al banco: 8 con buena técnica; esfuerzo 6	Piernas calientes	10 repeticiones con buena técnica
Bienestar	Duermo unas 8 h; ánimo 4/5	Menos energía el miércoles	Acostarme antes los días de entreno

Objetivo SMART de Noa: «Durante 4 semanas caminaré o trotaré suave 15 minutos en 3 días a la semana (lunes, miércoles y sábado) para pasar de 4 a 5 vueltas de 60 m en 6 minutos con esfuerzo 5. Lo anotaré en mi pasaporte después de cada salida.»

¿Por qué es SMART? S: dice qué hace (caminar o trotar suave). **M**: se puede medir (15 minutos, 3 días, 5 vueltas). **A**: parte de lo que ya hace (4 vueltas). **R**: mejora su resistencia, que es lo que le interesa. **T**: tiene plazo (4 semanas).

Fuente: Ejemplo ficticio de elaboración propia. No incluye peso ni medidas corporales.

F7 Herramientas digitales para registrar: ventajas y cuidados

DATOS

Herramienta	Para qué sirve	Riesgo	Buena práctica
Hoja de cálculo del centro	Anotar datos y ver la gráfica de tu semana	Que otros vean tu hoja	Usa un alias y no compartas el enlace
Aplicación de actividad en el móvil	Contar pasos o minutos activos	Datos personales y ubicación en manos de terceros	Desactiva la ubicación y no publiques tus datos
Cronómetro o pulsómetro	Medir el tiempo y las pulsaciones	Obsesionarse con el número	Úsalo como dato orientativo, no como nota
Foto o vídeo de la práctica	Revisar tu técnica	Difundir imágenes de otras personas	Solo con permiso y siguiendo las normas del centro

Regla sencilla: **si un dato dice quién eres, no se comparte**. Y un número solo es una pista, no una etiqueta.

Fuente: Elaboración propia, a partir de las buenas prácticas de privacidad que trabaja el centro.

F8 Protocolo de las pruebas y de la privacidad

PROTOCOLO

Antes: calzado atado, espacio libre y pasaporte en la carpeta personal. Formad parejas para registrar: una persona hace la tarea y la otra anota; después cambian.

Procedimiento:

1. Elegid el nivel (A, B o C) antes de empezar; podéis cambiarlo en cualquier momento.
2. Empezad suave y no busquéis el máximo: el esfuerzo del reto aeróbico es de 4-5 y se debe poder hablar.
3. Anotad la sensación primero y el dato después.
4. Si algo duele o notáis mareo, parad y avisad al docente.

Privacidad: el pasaporte es de cada persona. Nadie dice en voz alta sus resultados ni mira el de otro sin permiso. Nunca se anotan peso ni medidas.

Cierre: recoged el material, vuelta a la calma de 2 minutos y guardad el pasaporte.

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F9 Glosario del pasaporte

GLOSARIO

Condición física	Conjunto de capacidades del cuerpo (resistencia, fuerza, movilidad…) que ayudan a realizar actividad física con eficacia y afrontar el esfuerzo.
Prueba submáxima	Tarea que se hace a un ritmo cómodo, sin llegar al límite del esfuerzo.
Test del habla	Estimar el esfuerzo según lo fácil que resulta hablar mientras te mueves.
Pulsaciones en 15 s	Latidos contados durante 15 segundos; multiplicados por 4 dan una estimación orientativa por minuto.
Objetivo SMART	Objetivo específico, medible, alcanzable, relevante y con plazo.
Bienestar	Sentirse bien física, mental y socialmente: dormir, tener ánimo y energía y relacionarse con respeto.
Comparación dañina	Medirse con otras personas de forma que baja la autoestima en lugar de ayudar a mejorar.
Privacidad	Derecho a decidir quién conoce tus datos personales.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 2 · ¿Cómo está mi motor?

ALUMNADO

FICHA 1 Evaluar para mejorar

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Rellénala al terminar los juegos de movimiento (5-7 minutos). Es privada: puedes guardarla en tu pasaporte.

1 **Diagnóstico inicial. Elige la respuesta correcta.**

Evaluar la condición física en el pasaporte sirve para…

◯ comparar el cuerpo de unos y otros ◯ decidir quién juega en el equipo ◯ ordenar a la clase de mejor a peor ◯ saber de dónde parto y decidir cómo mejorar

Si un compañero saca menos repeticiones que tú, lo mejor es…

◯ no compararte y respetar que cada persona parte de un sitio distinto ◯ decírselo a todos ◯ reírte para que se esfuerce ◯ pedirle que repita

En una prueba submáxima, el esfuerzo debe ser…

◯ el máximo posible ◯ cómodo, de forma que puedas hablar ◯ el mismo que el de tu pareja ◯ lo más corto posible

2 **Anota tu semana habitual: minutos que te mueves (andar al cole, deporte, juego, bici…). Es una estimación.**

Día	Minutos activos	Qué hice
L		
M		
X		
J		
V		
S		
D		

3 **Frase de partida: ¿qué te gustaría conocer de ti mismo/a, sin compararte con nadie?**

_____

_____

FICHA 2 Movilidad y coordinación

SESIÓN 2

Después de pasar por las tres estaciones (tarjetas del Anexo 5).

1 **Anota el nivel que elegiste (A, B o C, F3) y cómo te sentiste en cada estación.**

Estación	Nivel elegido	Sensación (fácil, justa o difícil)	Una pista de técnica para mí
1 · Movilidad			
2 · Coordinación			
3 · Equilibrio			

2 **Relaciona cada tarea con la capacidad que trabaja.**

1 Aros en zigzag sin pisar	a Equilibrio
2 Mantener la postura sobre un pie	b Movilidad
3 Rotación de columna en la esterilla	c Coordinación
4 Círculos de hombros	

3 **¿Elegiste un nivel que te permitiera hacerlo con control? Si volvieras a empezar, ¿cambiarías de nivel?**

_____

_____

FICHA 3 Mi reto aeróbico

SESIÓN 3

Con tu pareja anotadora, en el circuito de 60 m (F4). El esfuerzo debe ser cómodo (4-5) y poder hablar.

1 **Tu pareja pregunta «¿del 0 al 10?», comprueba si puedes hablar y cuenta tus pulsaciones en 15 s (opcional).**

Momento	Esfuerzo (0-10)	Test del habla	Pulsaciones en 15 s
Minuto 2			
Minuto 4			
Minuto 6			
1 min después			

2 **Vueltas completadas: _____ (cada vuelta, 60 m). ¿Cómo ha sido tu ritmo?**

Mi ritmo ha sido…

◯ no he podido mantenerlo ◯ he ido subiendo poco a poco ◯ empecé muy rápido y acabé parando

◯ constante y cómodo

3 **Decisión de ritmo para la próxima vez: ¿qué mantendrías y qué cambiarías?**

FICHA 4 Fuerza con buena técnica

SESIÓN 4

1 **Anota la variante elegida (F3) y las repeticiones o segundos con buena técnica.**

Ejercicio	Variante (A, B o C)	Repeticiones o segundos	Esfuerzo (0-10)
Sentadilla al banco			
Flexión inclinada			
Plancha			

2 **Pídele a tu pareja que observe tu técnica y marque lo que cumples.**

- [ ] Espalda recta, sin hundir la zona lumbar.
- [ ] Rodillas orientadas hacia los pies, sin juntarse.
- [ ] Respiro sin aguantar el aire.
- [ ] Paro cuando noto dolor o pierdo la técnica.

3 **¿Qué variante te conviene practicar esta semana y por qué?**

FICHA 5 Mi bienestar y mis datos

SESIÓN 5

Rellena tu pasaporte (Anexo 4). Si usas una herramienta digital, solo con alias.

1 **Registra tres días de tu semana (estimación): horas de sueño, ánimo y energía del 1 al 5 y minutos activos.**

Día	Horas de sueño	Ánimo (1-5)	Energía (1-5)	Minutos activos

2 **¿Qué relación ves entre dormir, moverte, las pantallas y cómo te sientes? Escribe una.**

3 **Herramientas digitales (F7). Marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
Puedo compartir mi hoja de registro con toda la clase para comparar.	☐	☐
En la hoja del centro uso un alias y no mi nombre.	☐	☐
Una aplicación de actividad puede recoger datos de mi ubicación.	☐	☐
Si mi número es menor que el de otro compañero, estoy peor.	☐	☐

FICHA 6 Mi objetivo SMART

SESIÓN 6

1 **Redacta tu objetivo por partes (ejemplo en F6).**

Letra	Mi objetivo
S · Específico	
M · Medible	
A · Alcanzable	
R · Relevante	
T · Con plazo	

2 **Escríbelo en una frase completa.**

_____

_____

_____

3 **Coevaluación. Léele tu objetivo a una persona y que marque lo que cumple.**

- ☐ Se entiende qué hay que hacer.
- ☐ Se puede medir o comprobar.
- ☐ Es realista para esa persona.
- ☐ Tiene un plazo.
- ☐ No compara con otras personas ni con el cuerpo.

FICHA 7 Repito, comparo mi proceso y aplico

SESIÓN 7

Trabajo individual. Primero, tu tarea elegida; después, un caso nuevo.

1 **Repite la tarea que elegiste y compara contigo mismo/a, no con otras personas.**

	Primera vez	Segunda vez
Tarea y nivel		
Esfuerzo (0-10)		
Calidad de la técnica (1-4)		
Cómo me sentí		

2 **Caso nuevo: el pasaporte de Hugo (ficticio). Resistencia: 3 vueltas de 60 m en 6 min, esfuerzo 5, frases cortas. Fuerza: 6 sentadillas con buena técnica, esfuerzo 7. Bienestar: duerme 6 h, ánimo 3/5, 20 min activos de media al día y mucha pantalla por la tarde. ¿Qué dato te llama más la atención?**

Lo más importante que observo es que…

◯ Hugo está peor que los demás ◯ Hugo debería correr a máxima velocidad ◯ Hugo no tiene nivel

◯ Hugo duerme poco y se mueve menos de lo recomendado

3 **Propón un objetivo SMART para Hugo y explica por qué es realista.**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 2 · ¿Cómo está mi motor?

ALUMNADO

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Pasaporte activo de _____ (alias). Es privado: no se escribe el nombre real ni se anota peso ni medidas.

Mi punto de partida

Cómo me siento al moverme y qué me gustaría conocer.

Mi semana activa

Minutos activos medios al día y días con tarea intensa.

Mis pruebas

Movilidad, coordinación, resistencia (vueltas, esfuerzo) y fuerza: nivel, dato y sensación.

Mi bienestar

Sueño, ánimo, energía y pantallas.

Mis fortalezas

Qué hago bien y qué me ayuda a seguir.

Mi objetivo SMART

S, M, A, R y T en una frase.

Mi plan semanal

Qué día, qué hago y cuánto tiempo.

Mi herramienta y mi privacidad

Qué uso para registrar y cómo protejo mis datos.

Prueba y revisión

Tarea repetida: qué cambió en mi proceso y qué ajusto.

ANEXO 5

Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 2 · ¿Cómo está mi motor?

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

ESTACIÓN 1 Movilidad de cadera, hombros y columna

Montaje. Esterillas en fila; cada persona con 2 m libres a su alrededor.

Consigna. Haced 8 círculos lentos de cadera, 8 de hombros hacia delante y atrás y 6 rotaciones suaves de columna tumbados de lado. Anotad la sensación: cómoda, justa o tensa.

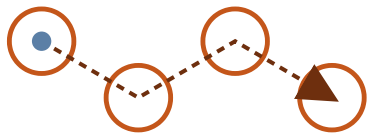
MÁS FÁCIL
Nivel A: sentado en una silla, con rotaciones más pequeñas.

MÁS DIFÍCIL
Nivel C: en cuadrupedia, girar el tronco y mirar la mano que sube.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin rebotes ni forzar hasta el dolor; se respira de forma continua.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se mueve cada articulación con amplitud cómoda y sin tirones?

ESTACIÓN 2 Coordinación en aros



un pie en cada aro · ida y vuelta

Montaje. 6 aros en zigzag, a un paso de distancia.

Consigna. Recorred los aros con un pie en cada uno sin pisar los bordes, ida andando y vuelta trotando suave. Contad los fallos y anotadlos.

MÁS FÁCIL
Nivel A: andando despacio, mirando los aros.

MÁS DIFÍCIL
Nivel C: con palmada al salir del último aro y sin mirar al suelo.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Aros pegados al suelo con cinta; esperad turno a 3 m.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Ritmo regular, pies dentro y sin tropiezos?

ESTACIÓN 3 Equilibrio sobre un pie

Montaje. Línea del suelo o banco bajo junto a una pared.

Consigna. Colócate sobre un pie con la mirada fija en un punto. Aguanta hasta 20 s con buen control y cambia de pierna. Tu pareja cuenta en voz baja.

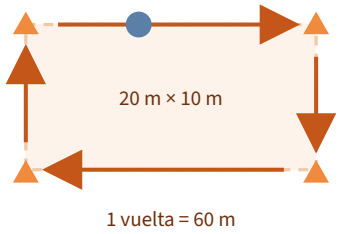
MÁS FÁCIL
Nivel A: una mano en la pared.

MÁS DIFÍCIL
Nivel C: sin apoyo y cerrando los ojos 5 s al final.

SEÑAL DE SEGURIDAD
La pared o un compañero cerca; si pierdes el equilibrio, apoyas el pie sin saltar.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Cadera estable, tronco recto y respiración continua?

RETO 1 Reto aeróbico de 6 minutos



Montaje. Circuito de 20 × 10 m con 4 conos (60 m por vuelta). Parejas: una hace el reto y otra anota.

Consigna. Andad o trotad suave 6 minutos sin parar a un ritmo en el que podáis hablar en frases cortas. En los minutos 2, 4 y 6 preguntad «¿del 0 al 10?» y contad pulsaciones 15 s.

MÁS FÁCIL
Nivel A: andar rápido y cambiar a trote solo en rectas.

MÁS DIFÍCIL
Nivel C: trote suave continuo con esfuerzo 5.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Mismo sentido de giro; adelantar por fuera; parar ante dolor, mareo o ahogo.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Mantiene un ritmo regular y el esfuerzo en 4-5? ¿Puede hablar?

RETO 2 Fuerza del tren inferior: sentadilla al banco

Montaje. Un banco bajo o una silla estable contra la pared para cada pareja.

Consigna. Bajad hasta rozar el banco con la espalda recta y subid. Haced hasta 10 repeticiones con buena técnica, sin prisa, y anotad cuántas fueron buenas y el esfuerzo.

MÁS FÁCIL
Nivel A: con las manos apoyadas en la pared o un banco más alto.

MÁS DIFÍCIL
Nivel C: con pausa de 2 s abajo.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Silla estable, rodillas hacia los pies y parar si duele.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Espalda recta, rodillas alineadas y respiración continua?

RETO 3 Fuerza del tren superior y core: flexión inclinada y plancha

Montaje. Pared o banco bajo; esterillas para la plancha.

Consigna. Haced hasta 8 flexiones inclinadas con el cuerpo alineado y después una plancha sobre antebrazos hasta 20 s. Anotad repeticiones o segundos con buena técnica.

MÁS FÁCIL
Nivel A: flexión con manos en la pared y plancha de rodillas.

MÁS DIFÍCIL
Nivel C: manos en banco bajo y plancha de 20 s.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin hundir la zona lumbar ni encoger el cuello; se para al perder la técnica.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Cuerpo alineado, abdomen activo y descanso entre series?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 2 · ¿Cómo está mi motor?

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Pasaporte personal de condición física y bienestar**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Ejecuta las pruebas de movilidad, coordinación, resistencia y fuerza con control y buena técnica, elige el nivel adecuado y lo ajusta sin ayuda tras sentir la tarea.	Ejecuta la mayoría de pruebas con buena técnica y elige un nivel razonable.	Ejecuta con poco control o elige un nivel que no se ajusta a sus posibilidades y necesita ayuda para cambiarlo.	No realiza las pruebas con un mínimo de control o abandona sin buscar una variante.	
Autorregulación y seguridad	Mantiene el esfuerzo en el nivel previsto (4-5) en el reto aeróbico, para ante la señal de dolor o mareo y cuida su privacidad y la de los demás sin que se lo recuerden.	Regula el esfuerzo con algún recordatorio y respeta las normas de seguridad y privacidad.	El ritmo sube o baja de golpe o necesita varios recordatorios de seguridad y privacidad.	Se exige al máximo, ignora las señales del cuerpo o publica datos de otras personas.	
Cooperación y convivencia	Ayuda a registrar y observar a su pareja con respeto, anima sin comparar y da un feedback concreto y amable sobre el objetivo de otra persona.	Registra y observa a su pareja con respeto y da un feedback comprensible.	Colabora de forma irregular o su feedback es vago o poco cuidadoso.	Compara, se burla de otras personas o no colabora en el registro.	
Mejora y reflexión	Compara su primera y su segunda vez con datos y sensaciones, reconoce una mejora de proceso concreta y ajusta su objetivo con razones.	Reconoce una mejora concreta y hace un ajuste razonado.	Reconoce que algo cambia pero no lo explica o el ajuste es mínimo.	No identifica ningún cambio ni ajusta su objetivo.	
Producto / transferencia	El pasaporte está completo y es coherente, el objetivo SMART es realista y, en un caso nuevo, interpreta los datos con criterio y propone un objetivo adecuado.	El pasaporte y el objetivo cumplen lo esencial y interpreta el caso nuevo con acierto en lo principal.	Al pasaporte le faltan apartados, el objetivo es poco realista o el caso nuevo se resuelve a medias.	El pasaporte no permite ver el punto de partida ni hay objetivo.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 2 · ¿Cómo está mi motor?

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo registrar mis sensaciones y mis datos en el pasaporte sin compararme con nadie.	○	○	○	○
Puedo mantener un esfuerzo cómodo (4-5) durante 6 minutos y explicar cómo lo noto.	○	○	○	○
Puedo formular un objetivo SMART realista y explicar qué haré para conseguirlo.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 2 · ¿Cómo está mi motor?

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Apoyos para quien necesita más tiempo, registro más visual o variantes con menos impacto. El objetivo es el mismo: conocer el punto de partida con seguridad y sin comparar.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Circuito más corto (40 m) y pruebas junto a la pared; estaciones sin cruces.
Material	Registro por caritas y colores en lugar de números; silla estable y banco más alto; cronómetro con tiempos grandes.
Reglas	Tiempos más amplios (reto de 4 minutos); posibilidad de elegir entre tareas equivalentes (pared o banco, andar o trotar).
Rol	Pareja anotadora que lee las preguntas del esfuerzo; elegir entre anotar, cronometrar o hacer la tarea.
Intensidad	Opciones sentadas y de pie en movilidad y fuerza; andar en lugar de trotar; pausas libres.

Registro por sensaciones

Marca cómo te has sentido en cada tarea y, si quieres, escribe el nivel:

Movilidad: ☺ cómoda · ☐ justa · ☹ tensa · nivel ____
Coordinación: ☺ fácil · ☐ justa · ☹ difícil · nivel ____
Resistencia: ☺ puedo hablar · ☐ frases cortas · ☹ palabras sueltas Fuerza: ☺ con control · ☐ me cuesta · ☹ paro

Elijo entre tareas equivalentes

Elige una opción de cada pareja (sirve igual para tu pasaporte):

- Resistencia: andar rápido 6 minutos o alternar andar y trotar.
- Tren inferior: sentadilla con apoyo en la pared o al banco.
- Core: plancha de rodillas o plancha sobre antebrazos.

1 **Completa tu pasaporte con caritas: ¿cómo te has sentido en cada bloque? Escribe una cosa que se te da bien.**

2 **Elige tu objetivo con ayuda. Completa: «Durante ____ semanas, haré ____ minutos de ____ en ____ días para ____.»**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 2 · ¿Cómo está mi motor?

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Panel de indicadores de bienestar

El bienestar no se mide con el peso ni con el IMC. Diseña un **panel de indicadores de bienestar** para dos semanas de tu vida con **cuatro o cinco indicadores** que se puedan anotar en un minuto, que no comparen cuerpos y que no pongan en riesgo tu privacidad.

Pasos

1. Elige 4-5 indicadores (por ejemplo: horas de sueño, ánimo, energía, minutos activos y pausas de pantalla) y define una escala sencilla para cada uno.
2. Diseña una tabla de 14 días o un gráfico para registrarlos con un alias.
3. Escribe cómo interpretarías un día con mucho cansancio y qué decisión tomarías (por ejemplo, acostarte antes), sin culparte.
4. Indica qué datos no incluirías nunca (peso, medidas, fotos) y por qué.

Entrega

El panel dibujado (tabla o gráfico vacío) y un párrafo de 5-6 líneas con la interpretación de un ejemplo y la justificación de los indicadores elegidos. Puedes presentarlo en la sesión 7.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 2 · ¿Cómo está mi motor?

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: saber de dónde parto y decidir cómo mejorar; no compararte y respetar que cada persona parte de un sitio distinto; cómodo, de forma que puedas hablar.
2. Tabla de la semana: estimaciones personales. No se corrige el valor; se comenta si hay días sin actividad. Referencia: media de 60 min/día (OMS, 2020).
3. Frase de partida: respuestas personales, por ejemplo «Quiero saber si me canso rápido al correr».

Ficha 2

1. Niveles y sensaciones personales: se valora que el nivel elegido permita hacer la tarea con control, no que sea el más alto.
2. Relaciona: aros → coordinación; un pie → equilibrio; rotación de columna → movilidad; círculos de hombros → movilidad.
3. Cambio de nivel: se acepta subir o bajar si lo justifican con la técnica o la sensación.

Ficha 3

1. Valores esperables: minuto 2 entre 3 y 4; minuto 4 entre 4 y 5; minuto 6 entre 4 y 6. Pulsaciones en 15 s orientativas (por ejemplo, 25-35), sin interpretación médica. Si alguien marca 7 o más, se comenta la regulación.
2. Ritmo: se espera «constante y cómodo» o «voy subiendo»; si empezó muy rápido, la decisión debe ser salir más suave.
3. Respuesta modelo: «Mantendría el ritmo constante pero saldría más despacio los dos primeros minutos».

Ficha 4

1. Registros personales (máx. 10 sentadillas, 8 flexiones, 20 s de plancha). Se valora la técnica, no el número.
2. Lista de técnica: se espera que marquen con criterio, no todo; si no se cumple un punto, se propone bajar de nivel.
3. Respuesta modelo: «Me conviene la sentadilla con apoyo en la pared porque aún se me juntan las rodillas».

Ficha 5

1. Tabla de bienestar: valores personales y estimados. Se pide relacionar al menos dos datos.
2. Relación esperada: dormir poco y mucha pantalla se asocian con menos energía y ánimo; moverse tiende a mejorar el ánimo.
3. V/F: F, V, V, F.

Ficha 6

1. Cada letra debe estar completa: S (qué hace), M (cantidad), A (parte de su nivel), R (por qué le importa), T (plazo).
2. Coevaluación: se valora que el feedback sea concreto y amable («ponle una fecha») y no compare con otras personas.
3. Objetivo modelo: «Durante 3 semanas hará 20 minutos de caminata rápida en 3 días para completar 4 vueltas de 60 m con esfuerzo 5.»

Ficha 7

1. Comparación de la primera y la segunda vez: se aceptan mejoras de técnica, de sensación o de esfuerzo; si no hay mejora, se valora que lo expliquen.
2. Caso Hugo: la opción correcta es «Hugo duerme poco y se mueve menos de lo recomendado» (6 h de sueño y 20 min/día frente a la media de 60).
3. Objetivo modelo: «Durante 4 semanas, Hugo se acostará 30 minutos antes 4 noches y sumará 10 minutos de paseo rápido a la salida del centro 3 días a la semana, y lo anotará en su pasaporte.» Es realista porque parte de su situación y es medible.

Refuerzo (Anexo 8)

1. El registro por caritas se interpreta como el de números; se valora que describan cómo se sienten y una fortaleza.
2. Objetivo guiado modelo: «Durante 3 semanas, haré 15 minutos de paseo en 3 días para sentirme con más energía.»

Ampliación (Anexo 9)

1. Panel modelo: sueño (horas), ánimo (1-5), energía (1-5), minutos activos y pausas de pantalla. Se valora que los indicadores sean fáciles de anotar y que no incluyan peso, IMC ni fotos.
2. Interpretación modelo: «Si un día duermo 6 h y tengo energía 2, me acuesto antes y cuido el desayuno; no me riño.»

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: 5 zonas de unos 8 × 8 m (sesión 2: tres estaciones; sesión 3: circuito de 60 m; sesión 4: dos estaciones de fuerza). Grupos de 6-8 y parejas fijas para anotar y observar. Las carpetas con los pasaportes se guardan en el aula, no se dejan en la pista.
- Temporalización orientativa por sesión (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica, 5-7 min de ficha y 5 min de recogida y vuelta a la calma. La sesión 5 puede hacerse en el aula de informática con 15 minutos de movimiento previo.
- Seguridad: ninguna prueba es máxima; ante dolor, mareo o ahogo se para. No pesar ni medir a nadie, no leer resultados en voz alta y no hacer ranking. Si se usa un dispositivo, alias y sin compartir. Alternativa sin equipamiento: líneas del patio, sillas apoyadas en la pared y papel.
- Observables de evaluación: elección razonada del nivel, esfuerzo en 4-5, técnica de sentadilla y plancha, respeto a la privacidad, calidad del objetivo SMART, feedback a otra persona y comparación del propio proceso. Progresión en 2.º: baterías con cargas y planificación de varias semanas.

Errores frecuentes

- Convertir las pruebas en una competición o ranking, o leer resultados en voz alta.
- Salir demasiado deprisa en el reto aeróbico y tener que parar o no poder hablar.
- Elegir siempre el nivel más alto por presión del grupo, perdiendo la técnica (rodillas juntas, lumbar hundida).
- Confundir objetivo SMART con deseo vago («mejorar mucho») o proponer metas inalcanzables.
- Anotar solo números sin sensaciones o incluir datos personales (nombre, peso, medidas) en la herramienta digital.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan objetivos distintos del modelo si son específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con plazo y parten de los datos de la persona.
- En los registros se valora la coherencia entre el dato y la sensación, no el valor; no se corrige un esfuerzo percibido.
- En el caso nuevo se valora que se justifique la decisión con al menos dos datos del pasaporte y que no haya comparación con otras personas ni referencia al cuerpo.

03

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Juntos llegamos más lejos

PREGUNTA GUÍA

¿Qué hace que un grupo resuelva mejor un desafío físico?

CURSO 1.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones	**BLOQUES DE SABERES** C · D
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CE2, CE3	**PRODUCTO / RETO FINAL** Circuito de desafíos cooperativos diseñado por el alumnado	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 2.1, 2.2, 2.3, 3.2, 3.3

Contexto, reto y producto

El IES Dehesa Alta (centro ficticio) celebra su **Semana de la Convivencia** y este año invita a un grupo de 5.º de Primaria del colegio vecino y a algunas familias a pasar una mañana en el patio. El curso pasado, en los juegos de la mañana, un alumno con una muleta se quedó mirando y otro grupo perdió el tiempo discutiendo quién «era el mejor» en lugar de resolver el juego. Por eso, el departamento de Educación Física hace un encargo a 1.º: **diseñar un circuito de desafíos cooperativos** en el que no gane nadie contra nadie, en el que todo el mundo tenga algo que hacer y en el que haya que **ponerse de acuerdo para resolverlos**.

Para conseguirlo, el alumnado primero vive retos de equilibrio, transporte, coordinación y sincronización, descubre cómo decide un equipo (proponer, probar, observar el fallo y cambiar de estrategia), aprende a repartir roles motores y no motores y a comunicarse con asertividad. Después, cada equipo **crea un reto seguro y verificable con un sistema de pistas**, lo intercambia con otro equipo, lo mejora y lo presenta en un festival cooperativo. Al final, cada persona analiza por escrito una decisión útil que se tomó en su grupo y cómo adaptaría un reto para que participe todo el mundo.

Reto

Diseñar, probar y mejorar por equipos un reto cooperativo seguro y verificable, con sistema de pistas, que pueda resolver todo un grupo sin competir contra nadie, e incorporarlo al circuito del festival cooperativo.

Producto / reto final

Circuito de desafíos cooperativos diseñado por el alumnado.

Lógica motriz predominante. Retos cooperativos de equilibrio, transporte, coordinación, sincronización y resolución colectiva.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

CE2 Adaptar capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas y habilidades motrices para resolver situaciones motrices variadas con superación y resiliencia.

CE3 Compartir espacios de práctica con respeto a la diversidad y a las reglas, rechazar conductas antideportivas y autorregular las emociones ante el éxito y el fracaso.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
C1	Toma de decisiones en situaciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.
C2	Capacidades perceptivo-motrices: esquema corporal, coordinación, espacio y tiempo.
C5	Creatividad motriz y resolución original de retos individuales y grupales.
D1	Gestión emocional: estrés, autorregulación colectiva del esfuerzo, perseverancia y tolerancia a la frustración.
D2	Habilidades sociales y conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
D3	Reglas, arbitraje y rechazo de conductas violentas o discriminatorias; asertividad y autocuidado.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Toma de decisiones en situaciones cooperativas: plan (qué haremos), prueba, observación del fallo y ajuste de la estrategia.
- Capacidades perceptivo-motrices: equilibrio, coordinación óculo-manual y de todo el cuerpo, orientación en el espacio y sincronización con otras personas (ritmo, señal, cuenta).
- Creatividad motriz: inventar un reto nuevo con material sencillo, con reglas, restricciones y pistas por niveles.
- Gestión emocional: tolerancia a la frustración tras fallar varias veces, perseverancia y autorregulación colectiva del esfuerzo.
- Habilidades sociales: roles rotatorios (motores y no motores), escucha, turnos de palabra y comunicación asertiva.
- Reglas, seguridad y respeto a la diversidad: contacto controlado, sin elevaciones humanas ni apoyos inestables, y retos accesibles para todas las personas.

Objetivos didácticos

- Proponer una estrategia antes de actuar y modificarla tras observar un fallo concreto.
- Resolver retos de equilibrio, transporte, coordinación y sincronización con control corporal y sin necesidad de rapidez.
- Repartir roles motores y no motores de modo que nadie quede excluido por su competencia motriz.
- Usar una comunicación asertiva durante el reto: pedir, proponer y discrepar con respeto.
- Crear un desafío seguro y verificable, con un criterio de éxito claro y tres pistas, y mejorarlo tras la prueba de otro equipo.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Retos iniciales de equipo y análisis de cómo decide un equipo: plan, prueba, fallo y ajuste

Evidencia: Ficha 1: test inicial y registro de tres intentos del primer reto con la estrategia y el cambio. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Coordinación y sincronización: ola de pelotas, aro viajero y señales comunes

Evidencia: Ficha 2: intentos hasta lograr cada tarea y señales que ayudaron a sincronizar. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Desafíos de transporte sin competición de velocidad: pelota entre espaldas y cruzar el río

Evidencia: Ficha 3: estrategia dibujada antes de actuar y reparto de roles motores y no motores. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Retos con restricciones (sin hablar, con una mano, con los ojos cerrados) que obligan a reorganizarse

Evidencia: Ficha 4: restricción, problema que creó y cómo se reorganizó el equipo; frases asertivas. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Cada grupo crea un reto con criterio de éxito, reglas, seguridad y un sistema de tres pistas

Evidencia: Plantilla del reto (Anexo 4) y Ficha 5: comprobación de seguridad y verificabilidad y pistas. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Intercambio de retos entre equipos: se prueba, se observa y se mejora el reto

Evidencia: Ficha 6: hoja de observación del reto de otro equipo y dos ajustes; coevaluación (Anexo 7). **Ficha:** Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Festival cooperativo con rotación por los retos y reflexión individual sobre una decisión útil

Evidencia: Ficha 7: decisión útil analizada y adaptación de un reto para que participe todo el grupo; rúbrica (Anexo 6).

Ficha: Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
2.1	Diseña con su equipo un reto cooperativo con criterio de éxito, seguridad y tres pistas, lo prueba con otro equipo y aplica al menos dos ajustes tras la observación.	Plantilla (Anexo 4) y Fichas 5 y 6 / rúbrica y producto motor
2.2	Propone una estrategia antes de actuar y la modifica con razones tras observar un fallo concreto (quién, cuándo y por qué falló).	Fichas 1, 3 y 4 / observación sistemática
2.3	Controla su cuerpo y el material en retos de equilibrio, transporte y sincronización, y propone soluciones motrices originales y eficientes sin depender de la velocidad.	Ficha 2 y sesiones 2 y 3 / lista de observación
3.2	Asume y rota roles motores y no motores y participa en las decisiones del equipo al diseñar y dirigir su reto en el festival.	Fichas 3 y 5 y sesión 7 / observación y coevaluación (Anexo 7)
3.3	Comunica con asertividad (pide, propone y discrepa con respeto), resuelve un desacuerdo dialogando y adapta un reto para que nadie quede excluido por su competencia motriz.	Fichas 4 y 7 / lista de observación y autoevaluación (Anexo 7)

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Resuelve los retos con control del cuerpo y del material, sincroniza sus acciones con el grupo y propone soluciones motrices originales que corrige sin ayuda tras un fallo.	Resuelve la mayoría de retos con control y se sincroniza con el grupo; propone alguna solución propia.	Resuelve retos sencillos pero se descoordina con el grupo o necesita ayuda para cambiar de estrategia.	No consigue ajustar su acción a la del grupo ni a las reglas del reto, aunque se le ayude.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Autorregulación y seguridad	Verifica por iniciativa propia el espacio, el material y las reglas de seguridad (sin elevaciones ni apoyos inestables), usa la señal «¡stop!» y mantiene la calma tras varios fallos.	Cumple las normas de seguridad con algún recordatorio y gestiona los fallos con ayuda puntual.	Necesita varios recordatorios de seguridad o se frustra y abandona tras fallar.	Propone o realiza acciones peligrosas o ignora la señal de parada.
Cooperación y convivencia	Reparte y rota roles motores y no motores, escucha, pide y discrepa con asertividad, ayuda a resolver desacuerdos y vela por que todas las personas participen.	Cumple su rol, escucha y respeta las propuestas del grupo; pide o discrepa con cortesía.	Participa de forma irregular, interrumpe o le cuesta aceptar otras propuestas.	Excluye, descalifica o impone su criterio y dificulta la participación del equipo.
Mejora y reflexión	Identifica la causa de cada fallo, cambia la estrategia con razones, incorpora al menos dos ajustes de la observación de otro equipo y explica qué mejoró.	Cambia la estrategia tras un fallo e incorpora un ajuste de la observación.	Cambia de estrategia sin analizar el fallo o el ajuste es mínimo.	Repite la misma estrategia aunque falle o no admite el feedback.
Producto / transferencia	El reto es seguro, verificable y resoluble con tres pistas útiles, funciona en el festival y el análisis individual propone una adaptación accesible acertada.	El reto cumple el propósito, es seguro y verificable; la adaptación individual es correcta en lo esencial.	Al reto le falta criterio de éxito, seguridad o pistas, o la adaptación es incompleta.	El reto no es resoluble o no es seguro y no hay adaptación.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Patio o gimnasio con 5-6 zonas de unos 8 × 6 m; 20 aros, 6 cuerdas (3-5 m, una de ellas cerrada en bucle), 20 conos, 15 pelotas blandas, 2 bancos suecos bajos opcionales.
- Tarjetas de reto (Anexo 5), hoja de diseño del equipo (Anexo 4), cartulinas para las pistas, pizarra o cartel con las fases PLAN-PRUEBA-OBSERVA-AJUSTA y 5 pañuelos para la restricción de visión.
- Cinta adhesiva y rotuladores; petos solo si se necesita distinguir equipos.

Si no tienes este material… Sin aros: círculos dibujados con tiza o con cuerda cerrada. Sin cuerdas: tiras de tela, cintas o mangas atadas. Sin pelotas blandas: bolas de papel con cinta, calcetines enrollados o globos. Sin bancos: líneas del suelo.

Seguridad y prevención

No se permiten elevaciones humanas, subirse a bancos ni a objetos inestables, ni cargas pesadas: todo el material es ligero y el suelo, plano y seco. El contacto es solo el necesario (dar la mano o apoyar un hombro) y siempre consentido, con la señal de parada «¡stop!». En los retos con los ojos cerrados siempre hay una persona guía y se avanza andando. Se recoge el material ordenadamente y se camina por la zona de los retos.

Interdisciplinariedad: Valores (convivencia, diversidad y resolución dialogada de conflictos) y Tecnología (diseñar un reto como un prototipo: materiales, prueba, mejora y documentación).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Roles motores y no motores, reto con niveles y posibilidad de reducir distancia/altura.

Ampliación

Anexo 9

Incluir una restricción de accesibilidad y rediseñar el reto para que todo el grupo participe.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 3 · Juntos llegamos más lejos

ALUMNADO

Imaginad un patio donde nadie gana contra nadie… porque todos ganan o todos pierden. La Semana de la Convivencia recibe a niños y niñas de Primaria y a vuestras familias, y vosotros sois quienes montáis el circuito de desafíos. Pero antes tendréis que vivirlos: cruzar un río sin tocar el agua, pasar un aro sin soltaros de la mano, transportar una pelota sin manos… y descubrir por qué algunos grupos lo resuelven antes. Después, os toca inventar un reto propio, seguro y con pistas, para que nadie se quede mirando. ¿Qué hace que un grupo llegue más lejos?

> *¿Qué hace que un grupo resuelva mejor un desafío físico?*

Vuestro reto

Diseñar, probar y mejorar por equipos un reto cooperativo seguro y verificable, con sistema de pistas, que pueda resolver todo un grupo sin competir contra nadie, e incorporarlo al circuito del festival cooperativo.

Lo que vais a producir

Circuito de desafíos cooperativos diseñado por el alumnado.

Seguridad. No se permiten elevaciones humanas, subirse a bancos ni a objetos inestables, ni cargas pesadas: todo el material es ligero y el suelo, plano y seco.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Vivimos los primeros retos y analizamos cómo decide un equipo.
2. Practicamos la coordinación y la sincronización con señales comunes.
3. Resolvemos retos de transporte sin prisas y repartimos roles.
4. Superamos retos con restricciones y nos reorganizamos.
5. Creamos nuestro reto con reglas, seguridad y tres pistas.
6. Probamos el reto de otro equipo y lo mejoramos.
7. Celebramos el festival cooperativo y reflexionamos sobre una decisión útil.

Al terminar seré capaz de…

- Proponer una estrategia antes de actuar y modificarla tras observar un fallo concreto.
- Resolver retos de equilibrio, transporte, coordinación y sincronización con control corporal y sin necesidad de rapidez.
- Repartir roles motores y no motores de modo que nadie quede excluido por su competencia motriz.
- Usar una comunicación asertiva durante el reto: pedir, proponer y discrepar con respeto.
- Crear un desafío seguro y verificable, con un criterio de éxito claro y tres pistas, y mejorarlo tras la prueba de otro equipo.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 3 · Juntos llegamos más lejos

ALUMNADO

Lo esencial para resolver y crear retos cooperativos: el encargo, el plano de un reto de equilibrio, el patrón de sincronización, un repertorio con variantes, los roles y las frases asertivas, un reto de ejemplo con sus pistas, el plano del festival, el protocolo de seguridad y un glosario.

F1 El encargo de la Semana de la Convivencia

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 1.º · **De:** departamento de Educación Física y comisión de convivencia · **Asunto:** circuito de desafíos cooperativos

El miércoles de la Semana de la Convivencia recibiremos a 25 alumnos y alumnas de 5.º de Primaria. Necesitamos **cinco retos cooperativos**, uno por equipo, para un circuito en el que cada grupo pasará **6 minutos** por reto. Cada reto debe:

- poder resolverse **entre todos**, sin ganar ni perder contra otro grupo y **sin depender de la velocidad**;
- tener un **criterio de éxito claro** que se pueda comprobar;
- incluir **roles para todas las personas** (motores y no motores);
- ser **seguro**: sin elevaciones humanas, sin objetos inestables y sin cargas pesadas;
- tener **tres pistas** (de menos a más ayuda) por si el grupo se atasca;
- poder **adaptarse** para que participe cualquier persona.

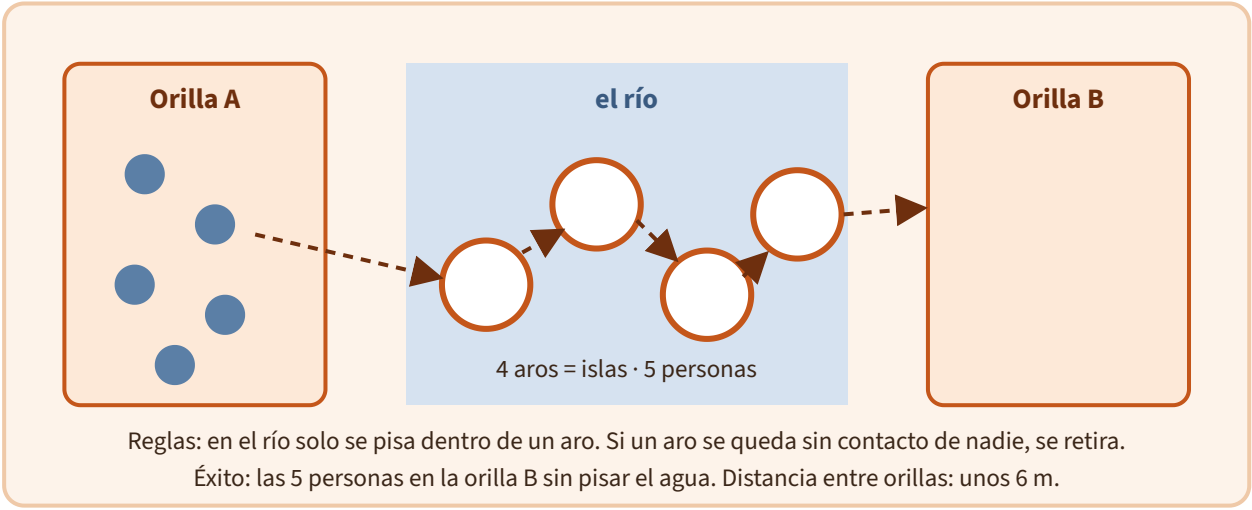
Antes del festival, cada equipo probará el reto de otro equipo y lo mejorará.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Cómo se puede comprobar que un reto se ha conseguido sin necesidad de cronometrarlo?

F2 Reto «Cruzar el río»: plano y reglas

ESQUEMA



Reglas: en el río solo se pisa dentro de un aro. Si un aro se queda sin contacto de nadie, se retira.
Éxito: las 5 personas en la orilla B sin pisar el agua. Distancia entre orillas: unos 6 m.

Fuente: Esquema de elaboración propia.

Los aros se pegan al suelo con cinta para que no resbalen. Pistas: «¿Cuántos aros hacen falta a la vez?» y «¿Se pueden juntar dos personas en un aro?».

F3 Repertorio de retos, variantes y comprobación

DATOS

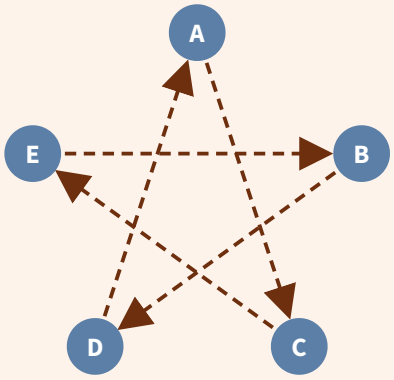
Reto	Material	Qué hay que conseguir	Variante fácil · difícil	Cómo se comprueba
Cruzar el río	4 aros, 5 personas	Pasar a la orilla B sin pisar el agua	5 aros · 3 aros	Nadie ha pisado fuera de un aro
Ola de pelotas	3 pelotas blandas, círculo de 5	Pasar pelotas siguiendo un patrón fijo	1 pelota · 3 pelotas y cambio de sentido	3 vueltas sin caídas
Aro viajero	1 aro, manos unidas	Pasar el aro por todas las personas sin soltarse	Aro grande · aro pequeño	El aro ha dado la vuelta y las manos no se soltaron
Pelota entre espaldas	3 pelotas blandas, 2 aros, 8 m	Transportar las pelotas de aro a aro en pareja	Distancia de 4 m · 8 m y relevos	3 pelotas en el aro final
Cuadrado a ciegas	1 cuerda cerrada, pañuelos	Formar un cuadrado con la cuerda	Sin pañuelo y hablando · con ojos cerrados y sin hablar	Al abrir los ojos se ve un cuadrado

Ningún reto se mide con cronómetro: se comprueba **si se ha cumplido el criterio** y **cuántos intentos** han hecho falta. Mejorar es necesitar menos intentos o resolver una variante más difícil.

Fuente: Selección de elaboración propia a partir de juegos cooperativos habituales.

F4 Sincronización: el patrón de la ola de pelotas

ESQUEMA



Patrón: A → C → E → B → D → A

Cómo sincronizarse

1. Aprended el patrón con una pelota.
2. Decid el nombre de quien recibe antes de pasar.
3. Pase suave y a la altura del pecho.
4. Añadid la 2.ª pelota cuando falle poco; luego la 3.ª.
5. Si cae una pelota, se cambia algo (señal, distancia, altura del pase).

Fuente: Esquema de elaboración propia.

Cada persona recuerda solo a quién pasa y de quién recibe. Las flechas discontinuas indican el pase de la pelota.

F5 Roles del equipo y frases asertivas

DATOS

Rol	Qué hace	Frase asertiva de ejemplo
Portavoz	Resume el plan al equipo y a quien visita el reto	«Propongo que probemos así; ¿os parece bien?»
Responsable de seguridad	Revisa el espacio, el material y las reglas; dice «¡stop!» si hay riesgo	«Paramos un momento: hay un aro suelto en el suelo.»
Observador/a	Mira un intento y dice qué ha fallado, sin culpar	«Se ha caído la pelota cuando el pase era muy alto.»
Guía	Dirige al equipo con señales o cuenta; en los retos con ojos cerrados guía con la voz	«Ahora, ¡a la de tres!»
Cronista	Anota los intentos y lo que se cambia	«Llevamos tres intentos; probemos otra estrategia.»
Participante motor	Ejecuta el reto con el material	«Necesito que me avises antes de pasar.»

Asertivo es decir lo que piensas o necesitas **con respeto**, sin imponer (agresivo) y sin callarte (pasivo). Los roles **no motores** (portavoz, observador, cronista, seguridad) son tan importantes como los motores: así **nadie queda excluido por su competencia motriz**.

Fuente: Elaboración propia. Los roles rotan en cada reto.

F6 Ejemplo resuelto: reto «La pelota viajera»

DATOS

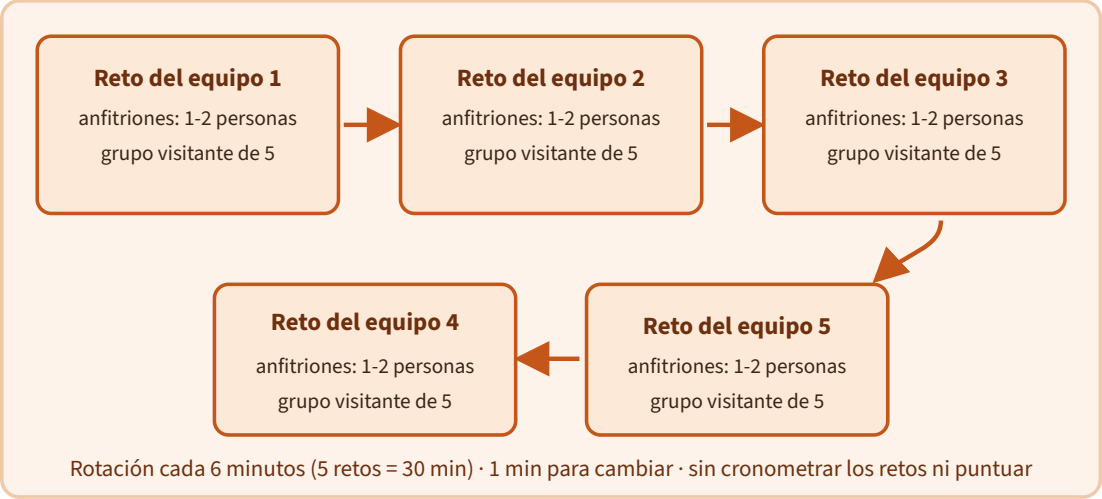
Apartado	Contenido
Objetivo	Hacer viajar una pelota blanda de la persona 1 a la 5 y de vuelta, sin que toque el suelo.
Espacio y material	5 aros pegados en fila, separados 2 m (8 m en total); 1 pelota blanda; 2 conos para marcar el inicio.
Reglas	Cada persona permanece dentro de su aro. Solo se pasa con las manos y a la altura del pecho. Nadie lanza a la cara.
Restricción (nivel 2)	La persona del centro no puede mover los pies y la tercera persona pasa con una sola mano.
Criterio de éxito	3 viajes de ida y vuelta (30 pases) seguidos sin que la pelota toque el suelo.
Roles	Portavoz, seguridad, observador/a y cronista; los dos últimos también pasan en el aro de los extremos.
Pista 1	«Fijaos en quién envía y quién recibe.»
Pista 2	«Los pases cortos y a la altura de la cintura fallan menos.»
Pista 3	«Cada persona dice en voz alta el nombre de quien recibe antes de pasar.»
Seguridad	Pelota blanda; separación de 2 m; suelo seco; sin saltos, sin subirse a ningún objeto.

¿Por qué es un buen reto? Se puede comprobar (3 viajes seguidos), se resuelve entre todos, no depende de la velocidad, tiene pistas que ayudan sin dar la solución y se puede hacer más fácil (1 viaje) o más difícil (2 pelotas).

Fuente: Ejemplo de elaboración propia.

F7 Plano del circuito del festival cooperativo

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia.

Los grupos visitantes rotan en el sentido de las flechas; los anfitriones se quedan en su reto con las tarjetas de pistas.

F8 Protocolo de seguridad y de ensayo de un reto

PROTOCOLO

Antes: revisad el espacio (suelo seco y sin mochilas), pegad los aros con cinta, comprobad el calzado y repartid los roles. Decid qué **no** se permite: elevar a personas, subirse a bancos u objetos inestables, cargar pesos o tirar el material a la cara.

Procedimiento:

1. **PLAN:** el portavoz resume la estrategia en una frase.
2. **PRUEBA:** se hace un intento completo; la persona observadora no interviene.
3. **OBSERVA:** se dice qué ha fallado, dónde y cuándo, sin culpar a nadie.
4. **AJUSTA:** se cambia **una** cosa (señal, distancia, orden, roles) y se repite.
5. Se anotan los intentos necesarios hasta cumplir el criterio de éxito.

Seguridad: cualquiera puede decir «¡stop!» y se detiene todo el equipo. En los retos con los ojos cerrados hay una persona guía y se anda siempre.

Cierre: se recoge el material en orden, se guardan las pistas y se comenta qué ayudó a resolverlo.

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F9 Glosario del reto cooperativo

GLOSARIO

Reto cooperativo	Desafío que solo se resuelve si todo el grupo colabora, sin ganadores ni perdedores entre equipos.
Sincronización	Coordinar acciones con otras personas en el mismo momento o en el orden acordado.
Estrategia	Plan para resolver un reto: quién hace qué y en qué orden.
Restricción	Condición que complica el reto (sin hablar, con una mano, con ojos cerrados) y obliga a reorganizarse.
Rol motor y no motor	Función en el equipo que implica o no moverse con el material (portavoz, observador, cronista…).
Comunicación asertiva	Expresar lo que piensas o necesitas con claridad y respeto.
Criterio de éxito	Condición concreta que permite comprobar que el reto se ha logrado.
Sistema de pistas	Ayudas ordenadas de menos a más información para resolver un reto sin dar la solución.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 3 · Juntos llegamos más lejos

ALUMNADO

FICHA 1 Cómo decide un equipo

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Rellénala después de los retos iniciales (5-7 minutos).

1 **Diagnóstico inicial. Elige la respuesta correcta.**

Un reto cooperativo es aquel que…

◯ se resuelve solo si el grupo colabora ◯ solo lo resuelve la persona más fuerte ◯ se resuelve mejor sin hablar ◯ gana el equipo más rápido

Cuando una estrategia falla, lo más útil es…

◯ abandonar el reto ◯ mirar qué ha fallado y cambiar algo ◯ culpar a quien ha fallado ◯ repetirla con más fuerza

Antes de actuar, un equipo debería…

◯ esperar a que alguien mande ◯ dividirse sin hablar ◯ empezar a probar al azar ◯ proponer un plan entre todos

2 **Registra tres intentos del primer reto.**

Intento	Estrategia	Resultado (logrado o no)	Qué cambiamos
1			
2			
3			

3 **¿Quién propuso ideas en tu equipo? ¿Se escuchó a todas las personas? Escribe una cosa que mejorar.**

_____

_____

FICHA 2 Coordinación y sincronización

SESIÓN 2

1 **Anota los intentos que necesitó tu equipo para lograr cada tarea y qué os ayudó.**

Tarea	Intentos hasta lograrla	Qué nos ayudó (señal, cuenta, mirada…)
Ola de pelotas con 1 pelota		
Ola de pelotas con 3 pelotas		
Aro viajero		

2 **Relaciona cada señal con su ventaja para sincronizarse (F4).**

1	Decir el nombre de quien recibe	a	Evita que se pierda la pelota
2	Contar «1, 2, 3, ya»	b	Facilita la recepción
3	Mirar a la persona que recibe	c	Se conoce quién va a recibir
4	Pase a la altura del pecho	d	Todos saben cuándo empezar

3 **¿Qué cambiarías para necesitar menos intentos la próxima vez?**

FICHA 3 Estrategia y roles de transporte

SESIÓN 3

Antes de empezar el reto de cruzar el río o de la pelota entre espaldas, el equipo dibuja su plan.

1 **Dibuja tu estrategia antes de actuar. Marca con flechas los movimientos de las personas y de los aros o de las pelotas.**

2 **Reparte los roles del equipo (F5). Todos los roles rotan.**

Rol	Nombre (alias)	Qué hace en este reto
Portavoz		
Seguridad		
Observador/a		
Cronista		

3 **Marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
En los retos de transporte gana el equipo más rápido.	☐	☐
Un rol no motor, como observador, también es importante para el equipo.	☐	☐
Si falla la pelota, el equipo analiza qué ha pasado y cambia algo.	☐	☐
Está permitido subir a una persona a hombros para llegar antes.	☐	☐

FICHA 4 Restricciones y asertividad

SESIÓN 4

1 **Anota las restricciones que habéis vivido y cómo se reorganizó el equipo.**

Restricción	Qué problema creó	Cómo nos reorganizamos
Sin hablar		
Con una mano		
Con ojos cerrados		

2 **¿Cuál de estas frases es asertiva?**

Frase asertiva ante un desacuerdo:

- ◯ «Tú no tienes ni idea, hazlo como yo digo.»
- ◯ «Si no me hacéis caso, me voy.»
- ◯ «No sé, lo que digáis.»
- ◯ «Entiendo tu idea, pero propongo probar esta otra primero.»

3 **Escribe una frase asertiva que podrías usar cuando dos compañeros proponen estrategias distintas.**

_____

_____

FICHA 5 Nuestro reto: seguridad, éxito y pistas

SESIÓN 5

Completa también la plantilla del reto (Anexo 4).

1 **Comprueba vuestro reto. Marca lo que cumple.**

- ☐ Se puede resolver entre todos y no depende de la velocidad.
- ☐ Tiene un criterio de éxito claro que se puede comprobar.
- ☐ Todas las personas tienen un rol (motor o no motor).
- ☐ No hay elevaciones, apoyos inestables, cargas pesadas ni lanzamientos a la cara.
- ☐ Se puede hacer más fácil y más difícil.

2 **Escribe las tres pistas, de menos a más ayuda.**

Pista	Qué dice
1 (pregunta)	
2 (consejo)	
3 (casi la solución)	

3 **Dibuja el montaje del reto: espacio, material y posición de las personas.**

FICHA 6 Observamos el reto de otro equipo

SESIÓN 6

1 **Reto observado: _____. Marca lo que cumple.**

- [ ] Las reglas se entienden a la primera.
- [ ] El criterio de éxito se puede comprobar.
- [ ] Es seguro (nada inestable, nada pesado, distancias suficientes).
- [ ] Las pistas ayudan sin dar la solución.
- [ ] Todas las personas participan y tienen un rol.
- [ ] Se puede adaptar para quien lo necesite.

2 **Anota los intentos que hicieron falta y qué os pareció más difícil o más confuso.**

Intento	Qué ocurrió	Pista usada (1, 2, 3 o ninguna)

3 **Escribid dos ajustes que propondríais a ese equipo, con respeto y con una frase asertiva.**

FICHA 7 Una decisión útil y un reto para todos

SESIÓN 7

Trabajo individual, después del festival.

1 **Describe una decisión que tomó tu equipo y que ayudó a resolver un reto durante estas sesiones: qué pasó, qué decidisteis y qué cambió.**

2 **Caso nuevo. En un reto, un compañero con una muleta no puede cruzar los aros de un salto. El equipo ha pensado dejarle como observador. ¿Cuál es la mejor decisión?**

La mejor decisión es…

◯ hacer el reto más difícil ◯ que pase el reto sin él ◯ dejarle como observador siempre

◯ cambiar el reto para que todos puedan participar, por ejemplo con aros más cercanos o un rol motor adaptado

3 **Rediseña el reto: ¿qué cambiarías de las reglas, el espacio o el material para que participe todo el grupo?**

4 **Si repitieras el festival con tu equipo, ¿qué harías distinto para resolver mejor el reto y comunicaros con más asertividad?**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 3 · Juntos llegamos más lejos

ALUMNADO

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Hoja de diseño del reto del equipo. Debe permitir que otro equipo lo resuelva sin explicaciones extra.

Nombre del reto y equipo

Nombre, personas del equipo (alias) y roles.

Objetivo y criterio de éxito

¿Qué hay que conseguir y cómo se comprueba?

Espacio y material

Dibuja el montaje con medidas.

Reglas y restricciones

Qué se puede y qué no; niveles fácil y difícil.

Roles motores y no motores

Quién hace qué; cómo participa cualquier persona.

Seguridad

Tres riesgos y qué no se permite.

Sistema de pistas

Pista 1 (pregunta), 2 (consejo) y 3 (casi la solución).

Prueba y mejora

Intentos que hicieron falta, qué falló y qué ajustes hacemos.

ANEXO 5

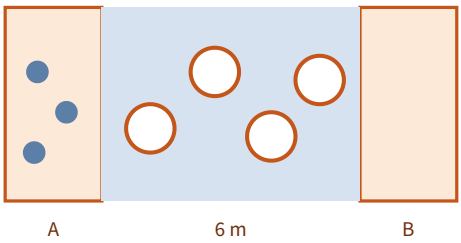
Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 3 · Juntos llegamos más lejos

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

RETO 1 Cruzar el río



Montaje. Orillas A y B a 6 m; 4 aros pegados al suelo como islas; 5 personas.

Consigna. Cruzad al otro lado pisando solo dentro de los aros. Si un aro se queda sin contacto de nadie, se retira. Pensad el plan antes de salir.

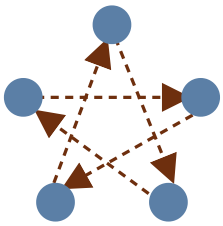
MÁS FÁCIL
Añadir un quinto aro o acercar los aros.

MÁS DIFÍCIL
Reducir a tres aros o añadir la restricción de silencio.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Aros pegados con cinta, pasos cortos sin saltar y sin empujar.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Proponen un plan? ¿Cambian la estrategia tras un fallo y se escuchan?

RETO 2 Ola de pelotas



Montaje. Círculo de 5 personas separadas 2 m; 3 pelotas blandas.

Consigna. Pasad una pelota siguiendo un patrón fijo (A → C → E → B → D → A). Cuando salga bien, añadid la segunda pelota y después la tercera.

MÁS FÁCIL
Una pelota y pase bajo con bote.

MÁS DIFÍCIL
Tres pelotas y cambio de sentido a una señal.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Pelota blanda, sin lanzar a la cara y sin correr tras ella: se espera la señal.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Dicen el nombre antes de pasar? ¿Cuántos intentos necesitan?

RETO 3 Aro viajero

Montaje. Círculo de 5 personas cogidas de la mano; un aro colgado de dos brazos unidos.

Consigna. Pasad el aro por todas las personas, de una en una, sin soltar las manos. Cuando llegue al inicio, cambiad de sentido.

MÁS FÁCIL
Aro grande y permitido soltar una mano un instante.

MÁS DIFÍCIL
Aro pequeño o dos aros a la vez en sentidos contrarios.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin tirar de los brazos; se dice «¡stop!» si algo molesta.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se coordinan con señales y se ayudan sin tirar?

RETO 4 Pelota entre espaldas

Montaje. Aro de salida y aro de llegada a 8 m; 3 pelotas blandas; parejas por relevos.

Consigna. Cada pareja lleva una pelota apoyada entre sus espaldas, andando de lado, de un aro a otro. Si cae, la pareja vuelve a empezar. Se acaba cuando las 3 pelotas llegan.

MÁS FÁCIL
Distancia de 4 m o una pelota grande.

MÁS DIFÍCIL
Distancia de 8 m y con un cono de por medio.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Andar, sin correr; sin empujar a la pareja y sin tocar la pelota con las manos.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se coordinan en el paso? ¿Cambian la estrategia tras una caída?

RETO 5 Cuadrado a ciegas

Montaje. Cuerda cerrada de 5 m en el suelo; 5 pañuelos; una persona guía.

Consigna. Todas las personas, con los ojos tapados o cerrados, sujetan la cuerda y forman un cuadrado. La persona guía solo avisa si hay peligro. Se abren los ojos al acabar.

MÁS FÁCIL
Con los ojos abiertos y hablando.

MÁS DIFÍCIL
Sin hablar y con los ojos cerrados.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Siempre hay guía; se anda despacio, sin soltar la cuerda y con el espacio despejado.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Dan instrucciones claras y asertivas? ¿Se escuchan?

RETO 6 Probamos el reto de otro equipo

Montaje. Cada equipo monta su reto en una zona de 8 × 6 m con las tarjetas de pistas.

Consigna. El equipo visitante intenta resolver el reto con las reglas escritas. Pide una pista solo cuando lo decida entre todos. Los anfitriones observan y anotan los intentos.

MÁS FÁCIL
Usar la pista 2 desde el principio.

MÁS DIFÍCIL
Resolverlo sin pistas.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Revisad el reto antes de empezar: sin elevaciones ni objetos inestables.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se entienden las reglas? ¿Las pistas ayudan? ¿Participan todas las personas?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 3 · Juntos llegamos más lejos

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Circuito de desafíos cooperativos diseñado por el alumnado**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Resuelve los retos con control del cuerpo y del material, sincroniza sus acciones con el grupo y propone soluciones motrices originales que corrige sin ayuda tras un fallo.	Resuelve la mayoría de retos con control y se sincroniza con el grupo; propone alguna solución propia.	Resuelve retos sencillos pero se descoordina con el grupo o necesita ayuda para cambiar de estrategia.	No consigue ajustar su acción a la del grupo ni a las reglas del reto, aunque se le ayude.	
Autorregulación y seguridad	Verifica por iniciativa propia el espacio, el material y las reglas de seguridad (sin elevaciones ni apoyos inestables), usa la señal «¡stop!» y mantiene la calma tras varios fallos.	Cumple las normas de seguridad con algún recordatorio y gestiona los fallos con ayuda puntual.	Necesita varios recordatorios de seguridad o se frustra y abandona tras fallar.	Propone o realiza acciones peligrosas o ignora la señal de parada.	
Cooperación y convivencia	Reparte y rota roles motores y no motores, escucha, pide y discrepa con asertividad, ayuda a resolver desacuerdos y vela por que todas las personas participen.	Cumple su rol, escucha y respeta las propuestas del grupo; pide o discrepa con cortesía.	Participa de forma irregular, interrumpe o le cuesta aceptar otras propuestas.	Excluye, descalifica o impone su criterio y dificulta la participación del equipo.	
Mejora y reflexión	Identifica la causa de cada fallo, cambia la estrategia con razones, incorpora al menos dos ajustes de la observación de otro equipo y explica qué mejoró.	Cambia la estrategia tras un fallo e incorpora un ajuste de la observación.	Cambia de estrategia sin analizar el fallo o el ajuste es mínimo.	Repite la misma estrategia aunque falle o no admite el feedback.	
Producto / transferencia	El reto es seguro, verificable y resoluble con tres pistas útiles, funciona en el festival y el análisis individual propone una adaptación accesible acertada.	El reto cumple el propósito, es seguro y verificable; la adaptación individual es correcta en lo esencial.	Al reto le falta criterio de éxito, seguridad o pistas, o la adaptación es incompleta.	El reto no es resoluble o no es seguro y no hay adaptación.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 3 · Juntos llegamos más lejos

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo proponer una estrategia antes de actuar y cambiarla tras un fallo explicando por qué.	○	○	○	○
Puedo resolver retos de equilibrio, transporte y sincronización sin depender de la velocidad.	○	○	○	○
Puedo crear un reto seguro y verificable, con pistas, en el que participe todo el grupo.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 3 · Juntos llegamos más lejos

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Apoyos para participar con roles claros, niveles progresivos y posibilidad de reducir distancias o alturas. El objetivo es el mismo: resolver el reto entre todos y aportar al equipo.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Distancias más cortas (4 m en lugar de 6-8 m), aros más próximos y zona sin cruces.
Material	Pelotas más grandes o globos; aros más grandes; tarjetas con dibujos y pictogramas de las reglas.
Reglas	Reto con niveles (1 pelota, 2, 3); se permite una ayuda extra en los primeros intentos y más tiempo para decidir.
Rol	Portavoz, observador/a, cronista o responsable de seguridad como rol principal; se rota con calma.
Intensidad	Desplazamientos andando; sin saltos ni carreras; pausas libres entre intentos.

Reto con niveles

Elige el nivel que te permita participar con control:

- Nivel 1: una pelota, aros a 1 m, pase corto.
- Nivel 2: dos pelotas, aros a 2 m.
- Nivel 3: tres pelotas y cambio de sentido.

Roles no motores para un reto

Elige un rol y completa su frase:

- Portavoz: «Propongo que _____.»
- Observador/a: «Se ha caído cuando _____.»
- Cronista: «Llevamos ____ intentos y hemos cambiado _____.»

1 **Completa la frase de tu rol y di en el equipo una cosa que ayudó a resolver el reto.**

2 **Elige el nivel que te permite participar mejor en el reto de hoy y explica por qué.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 3 · Juntos llegamos más lejos

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Un reto accesible para todas las personas

Un reto es **accesible** cuando cualquier persona del grupo puede participar de forma significativa, también quien tiene una restricción de movilidad, de visión o de audición. Elige una restricción de accesibilidad y **rediseña tu reto** para que todo el grupo participe sin cambiar su objetivo.

Pasos

1. Elige una restricción: una persona que se desplaza con muleta o silla de ruedas, una persona con baja visión o una persona con una dificultad de audición.
2. Indica qué parte de tu reto resultaría un obstáculo y por qué.
3. Propón al menos tres cambios (espacio, material, reglas, señales o roles) que mantengan el objetivo del reto.
4. Comprueba con otro equipo que el reto adaptado sigue siendo un desafío y es seguro.

Entrega

Una hoja con el reto original, el reto adaptado (dibujo del montaje y reglas) y un párrafo de 5-6 líneas que justifique los cambios. Puedes presentarlo en la sesión 7.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 3 · Juntos llegamos más lejos

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: se resuelve solo si el grupo colabora; mirar qué ha fallado y cambiar algo; proponer un plan entre todos.
2. Tabla de intentos: respuestas propias. Se valora que el cambio sea concreto («pasar por el orden contrario») y no «hacerlo mejor».
3. Escribir una mejora: por ejemplo «escucharnos más antes de intentar el reto».

Ficha 2

1. Intentos orientativos: ola con 1 pelota (1-3), con 3 pelotas (4-8), aro viajero (2-5). No se compara entre equipos; se valora que el número descienda.
2. Relaciona: nombre de quien recibe → se conoce quién va a recibir; contar 1, 2, 3 → todos saben cuándo empezar; mirar a quien recibe → facilita la recepción; pase a la altura del pecho → evita que se pierda la pelota.
3. Respuesta modelo: «Diríamos el nombre antes de pasar y haríamos el pase más suave».

Ficha 3

1. Dibujo: aros o pelotas con flechas, orden de las personas y quién se mueve primero; se valora que el plan sea concreto.
2. Roles: portavoz, seguridad, observador/a y cronista, con una tarea concreta cada uno y rotando.
3. V/F: F, V, V, F.

Ficha 4

1. Ejemplos: sin hablar → no sabíamos quién empezaba, y usamos gestos; una mano → las pelotas se caían, y buscamos un apoyo en la otra mano; ojos cerrados → nos desorientábamos, y la guía avisaba con la voz.
2. Frase asertiva correcta: «Entiendo tu idea, pero propongo probar esta otra primero.»
3. Frase modelo: «Probemos primero la idea de Ana y, si falla, probamos la de Luis».

Ficha 5

1. Se espera que marquen con criterio, no todo. Si falta algún punto, se anota el ajuste.
2. Pistas modelo: 1 «¿Quién empieza?»; 2 «Probad con aros más cerca»; 3 «Cada uno dice el nombre de quien recibe».
3. Dibujo: espacio, material y personas con medidas aproximadas.

Ficha 6

1. Se valora que la observación sea concreta («las reglas del aro 3 no se entienden») y respetuosa.
2. Ajustes modelo: «Marcar mejor la zona de salida con conos» y «añadir una pista que dé una pregunta».

Ficha 7

1. Decisión útil: respuesta personal con qué pasó, qué decidieron y qué cambió.
2. Test: la segunda opción (cambiar el reto para que todos puedan participar).
3. Rediseño modelo: aros más cercanos, rol motor adaptado (por ejemplo, recibir y pasar la pelota sentado o apoyado) y regla de pases cortos; se mantiene el objetivo.

Refuerzo (Anexo 8)

1. Se aceptan las frases de rol completas con una acción concreta («Propongo que pasemos por orden»).
2. Elegir el nivel: se valora la justificación con control y participación, no el nivel más alto.

Ampliación (Anexo 9)

1. Ejemplo muleta: acortar distancias, aros más grandes y rol de receptor/a fijo; el objetivo (que la pelota viaje) se mantiene.
2. Ejemplo baja visión: pelotas sonoras o con colores contrastados y la persona dice su nombre al recibir.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: 5 zonas de unos 8 × 6 m con conos; equipos de 5 (4-6) mezclados por nivel y género. En las sesiones 6 y 7, cada equipo es anfitrión en su zona y los demás rotan. Cartel PLAN-PRUEBA-OBSERVA-AJUSTA visible.
- Temporalización orientativa (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica, 5-7 min de ficha y 5 min de recogida. Festival: 5 retos × 6 min + 1 min de cambio = 35 min.
- Seguridad: nunca elevaciones humanas ni apoyos inestables ni cargas pesadas; contacto solo el necesario y consentido; ojos cerrados siempre con guía. Alternativa sin equipamiento: tiza, cuerdas de ropa, bolas de papel y calcetines enrollados.
- Observables de evaluación: estrategia antes de actuar, cambio razonado tras el fallo, sincronización, roles rotados, frases asertivas y calidad del reto (éxito, seguridad y pistas). Progresión en 2.º: retos con más restricciones y diseño de un circuito completo.

Errores frecuentes

- Convertir el reto en una carrera entre equipos o cronometrarlo.
- Repetir la misma estrategia tras fallar o culpar a quien falla.
- Que una persona mande y las demás no hablen; olvidar los roles no motores.
- Retos sin criterio de éxito comprobable o con pistas que dan la solución.
- Montajes inseguros: aros sueltos, subirse a un banco o levantar a un compañero.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan estrategias distintas a las del modelo si se anticipan y se justifican con el fallo observado.
- Un reto es válido si tiene criterio de éxito comprobable, es seguro, se resuelve en equipo, no depende de la velocidad y tiene tres pistas ordenadas.
- En la adaptación se valora que se mantenga el objetivo y que los cambios sean concretos (espacio, material, reglas o roles), no solo «ayudarle».

04

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Ultimate: jugar sin árbitro

PREGUNTA GUÍA

¿Podemos competir intensamente y resolver los conflictos sin depender siempre de un árbitro?

CURSO
1.º ESO

SESIONES
7 sesiones

BLOQUES DE SABERES
B · C · D · E

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
CE2, CE3, CE4

PRODUCTO / RETO FINAL
Mini torneo de ultimate con evaluación del espíritu de juego

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.2

Contexto, reto y producto

En el IES Tierra de Campos (centro ficticio) los partidos de los recreos acababan casi siempre en discusiones: «¡fue falta!», «¡no te toqué!», «¡el árbitro eres tú!». El departamento de Educación Física propone probar un deporte que se juega **sin árbitro**: el **ultimate**, un juego de invasión con disco volador, sin contacto y con una regla de oro llamada **espíritu de juego** (*Spirit of the Game*): quien juega es responsable de cumplir y de hacer cumplir las reglas. El encargo a la clase es **organizar un mini torneo de ultimate** en el que se compita con intensidad, pero resolviendo los conflictos hablando.

Para conseguirlo, el alumnado aprende los lanzamientos y recepciones básicos, vive juegos de conservación (3x1 y 4x2), progresa hacia una zona de marca en campos reducidos, estudia las reglas esenciales y practica cómo **resolver una falta con diálogo breve**. Después juega partidos condicionados con roles de observación y, en el torneo, cada equipo **valora el espíritu de juego del rival** además del marcador. Al final, cada persona analiza por escrito una decisión táctica y una conducta deportiva y reflexiona sobre quién puede jugar al ultimate.

Reto

Jugar y organizar entre todos un mini torneo de ultimate de 4 contra 4 sin árbitro, decidiendo bien con el disco, resolviendo las faltas dialogando y valorando el espíritu de juego del rival además del resultado.

Producto / reto final

Mini torneo de ultimate con evaluación del espíritu de juego.

Lógica motriz predominante. Juego de invasión sin contacto: desmarque, pase, recepción, ocupación del espacio y autorregulación de faltas.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

CE2 Adaptar capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas y habilidades motrices para resolver situaciones motrices variadas con superación y resiliencia.

CE3 Compartir espacios de práctica con respeto a la diversidad y a las reglas, rechazar conductas antideportivas y autorregular las emociones ante el éxito y el fracaso.

CE4 Practicar, analizar y valorar manifestaciones de la cultura motriz, sus recursos expresivos y el deporte como fenómeno social, también desde la perspectiva de género.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
B1	Elección de la práctica física y gestión de la competición desde la lógica, respeto al rival y motivación.
C1	Toma de decisiones en situaciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.
C4	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica físico-deportiva.
D2	Habilidades sociales y conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
D3	Reglas, arbitraje y rechazo de conductas violentas o discriminatorias; asertividad y autocuidado.
E4	Influencia del deporte en la cultura actual: fenómeno de masas e impacto social.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Lógica de invasión sin contacto: ocupación del espacio, desmarque, apoyo al portador del disco y progresión hacia la zona de marca.
- Habilidades motrices específicas: pase de derecha y de revés, recepción a una o dos manos, pivote y desplazamiento sin disco.
- Toma de decisiones: pase seguro frente a pase de avance y conservación en superioridad (4x2, 3x1) y en igualdad (4x3, 4x4).
- Reglas, autoarbitraje y espíritu de juego: llamar una falta, aceptar o discutir con respeto, reiniciar el juego y no discutir con gritos.
- Gestión de la competición: competir con intensidad sin humillar, valorar el espíritu de juego y reconocer el esfuerzo del rival.
- Análisis crítico del deporte: ultimate como deporte mixto y sin contacto, estereotipos de género y de competencia motriz.

Objetivos didácticos

- Comprender la lógica de invasión del ultimate: progresar con el disco hasta la zona de marca sin correr con él.
- Decidir entre pase seguro, pase de avance y conservación según la posición del marcador y de las compañeras.
- Aplicar las reglas básicas sin contacto: pasos, cuenta de 10 segundos, falta y pantalla.
- Resolver desacuerdos sobre una falta mediante diálogo breve («falta», «acepto» o «discuto») sin gritos.
- Valorar el espíritu de juego del rival con una hoja de criterios y analizar quién puede practicar este deporte.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Juegos de pase y desmarque con disco: lanzamientos de derecha y de revés, recepciones y primeros desmarques

Evidencia: Ficha 1: test inicial sobre el ultimate y registro de pases completados en parejas con la sensación técnica.

Ficha: Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Conservación 3x1 y 4x2: elegimos entre pase seguro, avance y conservar

Evidencia: Ficha 2: registro de rondas con las decisiones tomadas y relación situación-decisión.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Progresión hacia la zona de marca en campos reducidos 4x3 y 3x2

Evidencia: Ficha 3: jugada dibujada con pases y desmarques y decisiones en tres situaciones.

Ficha: Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Reglas esenciales y resolución de faltas dialogada con casos y role-play

Evidencia: Ficha 4: casos de falta resueltos con la llamada correcta, la frase y la decisión.

Ficha: Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Partidos 4x4 condicionados con roles de observación y de capitán de espíritu

Evidencia: Ficha 5: observación de las decisiones y de las llamadas de falta de un compañero y un ajuste del equipo.

Ficha: Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Mini torneo con rotación de equipos y valoración del espíritu de juego del rival

Evidencia: Ficha 6: hoja de espíritu de juego del rival y registro del equipo; rúbrica (Anexo 6) y coevaluación (Anexo 7).

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Final y análisis de una decisión táctica y de una conducta deportiva; reflexión sobre quién puede jugar al ultimate

Evidencia: Ficha 7: análisis individual de una jugada, de una conducta y de los estereotipos del deporte.

Ficha: Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
2.2	Decide entre pase seguro, pase de avance y conservación según la posición del marcador y de las compañeras, y se desmarca a espacios libres en 3x1, 4x2, 4x3 y 4x4.	Fichas 2, 3 y 5 / observación sistemática en juego
2.3	Lanza de derecha y de revés y recibe el disco con control, pivota sin correr con él y se desplaza sin disco para ofrecerse y ocupar espacios.	Ficha 1 y sesiones 1-3 / lista de observación técnica
3.1	Actúa con deportividad: juega sin contacto, acepta las llamadas y valora el espíritu de juego del rival además del resultado.	Ficha 6 y Anexo 7 / hoja de espíritu de juego y coevaluación
3.2	Asume y rota roles de jugador, observador y capitán de espíritu, participa en las decisiones de equipo y pasa el disco a todas las personas del equipo.	Fichas 5 y 6 y sesiones 5-6 / observación y coevaluación (Anexo 7)
3.3	Resuelve desacuerdos sobre faltas con las llamadas «falta», «acepto» y «discuto» y un diálogo breve, sin gritos, sin descalificar y respetando a cualquier compañero o compañera.	Ficha 4 y partidos / lista de observación
4.2	Analiza las características y los requisitos del ultimate (sin contacto, equipos mixtos, decisiones) y rechaza estereotipos de género o de capacidad sobre quién puede practicarlo.	Ficha 7 / ficha breve y autoevaluación (Anexo 7)

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Lanza y recibe con control, pivota sin correr, se desmarca a espacios libres y decide casi siempre bien entre pase seguro, avance y conservación, ajustando sin ayuda tras perder el disco.	Lanza y recibe con control en la mayoría de intentos y decide bien en situaciones sencillas.	Lanza o recibe con poco control o necesita ayuda para decidir entre conservar y avanzar.	No consigue lanzar o recibir con un mínimo de control o no se coloca para jugar.
Autorregulación y seguridad	Juega siempre sin contacto, controla la fuerza del lanzamiento, respeta al instante las llamadas y regula su intensidad sin que se lo recuerden.	Juega sin contacto y respeta las llamadas con algún recordatorio.	Necesita varios recordatorios por contacto, lanzamientos fuertes o por no parar tras una llamada.	Tiene contactos peligrosos o ignora las llamadas y las normas de seguridad.
Cooperación y convivencia	Pasa a todas las personas, rota roles, llama o discute una falta con respeto, resuelve el desacuerdo dialogando y anima a quien se equivoca.	Coopera con su equipo, rota su rol y resuelve desacuerdos con la fórmula acordada.	Coopera de forma irregular o necesita ayuda para resolver un desacuerdo sobre una falta.	Discute con gritos, descalifica a otras personas o excluye a compañeros del juego.
Mejora y reflexión	Usa la observación de su equipo y la hoja de espíritu para cambiar su juego, explica una decisión táctica y una conducta deportiva y razona qué haría distinto.	Aplica un ajuste tras la observación y explica una decisión del juego.	Acepta el feedback pero el ajuste es mínimo o no lo justifica.	No incorpora cambios ni analiza su juego.
Producto / transferencia	El torneo funciona sin árbitro, las valoraciones del espíritu de juego son argumentadas y, en el caso nuevo, analiza con criterio la jugada, la conducta y los estereotipos del deporte.	El torneo cumple su propósito y el análisis individual es correcto en lo esencial.	El torneo necesita apoyo del docente o el análisis individual queda incompleto.	No se organiza el torneo ni se completa la valoración del espíritu de juego.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Dos campos de 28 × 16 m (20 m de juego y dos zonas de marca de 4 m) marcados con 12 conos cada uno, en pista o patio; 10 discos blandos de goma o foam, 24 petos de 4 colores y 2 cronómetros o el móvil del docente.
- Tarjetas de juego (Anexo 5), hoja de espíritu de juego (F6), carteles con las llamadas «falta», «acepto» y «discuto» y una carpeta por equipo.
- Botellas de agua, calzado deportivo atado y, en días de sol, gorra y protección solar.

Si no tienes este material… Sin discos blandos: pelota de espuma o balón ligero (pases con las manos, sin correr con ella y con las mismas reglas). Sin conos: botellas con arena, líneas del suelo o petos doblados. Sin petos: cintas o camisetas de dos colores.

Seguridad y prevención

Disco blando o pelota de espuma: prohibido el contacto, los lanzamientos a corta distancia hacia la cara y lanzar con fuerza máxima. Campo despejado de mochilas y objetos y con calzado atado. Quien vaya a recibir mira siempre al disco y no corre de espaldas. Hidratación entre rondas y, en días de calor, partidos más cortos. Las llamadas de falta paran el juego y se respetan al instante.

Interdisciplinariedad: Valores (juego limpio, resolución dialogada de conflictos y no discriminación) e Inglés (vocabulario del juego: *disc*, *spirit*, *foul*, *stall*, *turnover*, *pivot*).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Pelota blanda, superioridad numérica, zonas más grandes, comodín y defensa a distancia.

Ampliación

Anexo 9

Analizar cómo cambiar una regla para favorecer participación equilibrada.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 4 · Ultimate: jugar sin árbitro

ALUMNADO

Una final de torneo. Cuatro contra cuatro. Disco en el aire, nadie corre con él, nadie toca a nadie… y no hay árbitro. ¿Y si hay falta? Hablan ellos. En el ultimate manda una regla de honor llamada espíritu de juego: se compite con ganas, pero el juego limpio es cosa de todos. En esta situación de aprendizaje aprenderéis a lanzar, a desmarcaros y a decidir cuándo asegurar el pase y cuándo arriesgar. Después organizaréis vuestro propio mini torneo y valoraréis al rival no solo por los puntos, sino por cómo juega. ¿Podréis competir a tope y resolver los conflictos sin árbitro?

> *¿Podemos competir intensamente y resolver los conflictos sin depender siempre de un árbitro?*

Vuestro reto

Jugar y organizar entre todos un mini torneo de ultimate de 4 contra 4 sin árbitro, decidiendo bien con el disco, resolviendo las faltas dialogando y valorando el espíritu de juego del rival además del resultado.

Lo que vais a producir

Mini torneo de ultimate con evaluación del espíritu de juego.

Seguridad. Disco blando o pelota de espuma: prohibido el contacto, los lanzamientos a corta distancia hacia la cara y lanzar con fuerza máxima.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Lanzamos, recibimos y nos desmarcamos en juegos de pase.
2. Conservamos el disco en 3x1 y 4x2 y decidimos cuándo arriesgar.
3. Progresamos hacia la zona de marca en campos reducidos.
4. Aprendemos las reglas y resolvemos faltas hablando.
5. Jugamos partidos 4x4 con roles de observación.
6. Celebramos el mini torneo y valoramos el espíritu de juego.
7. Analizamos una jugada, una conducta y quién puede jugar al ultimate.

Al terminar seré capaz de…

- Comprender la lógica de invasión del ultimate: progresar con el disco hasta la zona de marca sin correr con él.
- Decidir entre pase seguro, pase de avance y conservación según la posición del marcador y de las compañeras.
- Aplicar las reglas básicas sin contacto: pasos, cuenta de 10 segundos, falta y pantalla.
- Resolver desacuerdos sobre una falta mediante diálogo breve («falta», «acepto» o «discuto») sin gritos.
- Valorar el espíritu de juego del rival con una hoja de criterios y analizar quién puede practicar este deporte.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 4 · Ultimate: jugar sin árbitro

ALUMNADO

Lo esencial para jugar y organizar el mini torneo: el encargo, el campo con medidas, las reglas, los juegos de conservación y el desmarque, una tabla de decisiones, un caso de falta resuelto por diálogo, la hoja de espíritu de juego, el protocolo y un glosario.

F1 El encargo: un torneo sin árbitro

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 1.º · **De:** departamento de Educación Física y comisión de convivencia · **Asunto:** mini torneo de ultimate

En los recreos, los partidos acaban en discusiones. Queremos probar un deporte sin árbitro. **Cuatro equipos de 6 personas** jugarán **tres rondas** de 8 minutos en **dos campos**: en cada partido juegan 4 y las otras 2 personas de cada equipo observan y rotan por puntos. El torneo debe:

- jugarse **sin contacto**, con un disco blando;
- resolverse **las faltas hablando**, con las llamadas «falta», «acepto» y «discuto»;
- valorar **dos cosas a la vez**: el marcador **y** el espíritu de juego del rival;
- hacer participar **a todas las personas** del equipo, que deben tocar el disco en cada punto;
- cuidar la seguridad y el material.

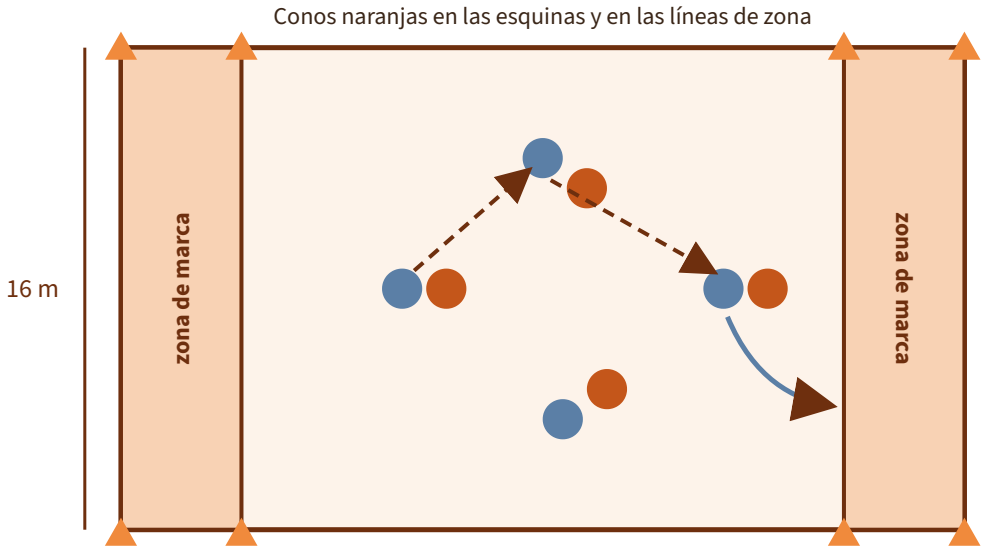
Calendario: ronda 1, A-B y C-D; ronda 2, A-C y B-D; ronda 3, A-D y B-C. Al final se comentan las hojas de espíritu de juego.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Por qué crees que se valora el espíritu de juego además de los puntos?

F2 Campo de mini ultimate: medidas y posiciones

ESQUEMA



Azul ataca hacia la derecha: se marca un punto al recibir el disco dentro de la zona de marca rival. Naranja defiende.

Fuente: Esquema de elaboración propia.

Círculos azules: equipo que ataca (4). Círculos naranjas: equipo que defiende (4). Línea discontinua: pase. Línea continua: desplazamiento sin disco.

F3 Reglas esenciales: ultimate oficial y nuestro mini torneo

DATOS

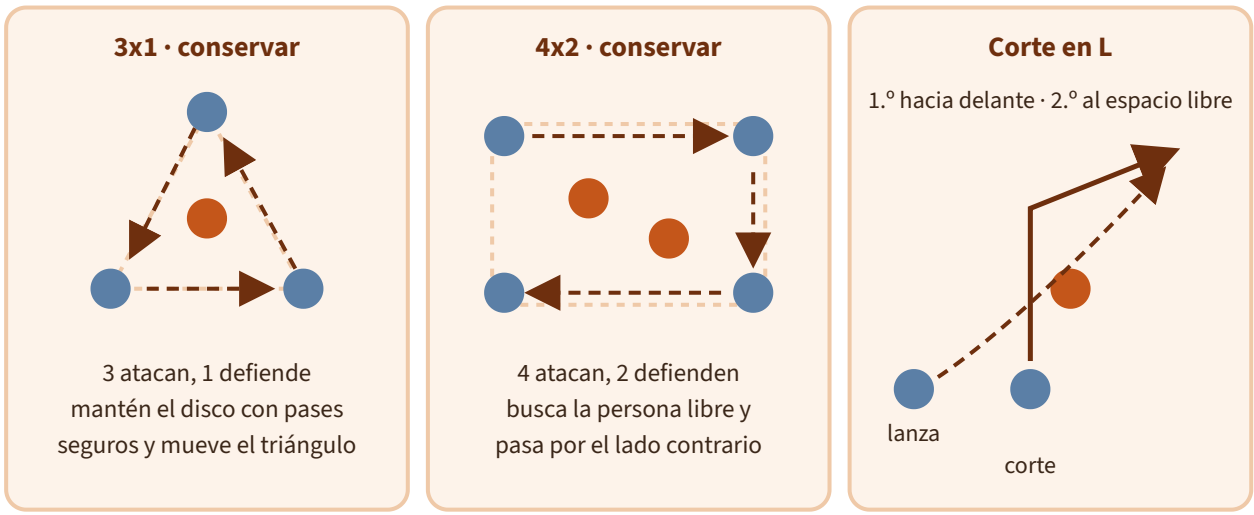
Aspecto	Ultimate oficial	Nuestro mini torneo	Qué se dice
Jugadores	7 por equipo	4 por equipo en el campo (más 2 en banda)	—
Campo	100 × 37 m con zonas de marca de 18 m	28 × 16 m con zonas de marca de 4 m	—
Disco	Disco de 175 g	Disco blando de goma o foam	—
Avanzar con el disco	No se corre con el disco; se puede pivotar con un pie fijo	Igual: se frena y se pivota con un pie fijo	«Pasos»
Cuenta del marcador	10 segundos contados en voz alta	10 segundos; si se agotan, el disco pasa al otro equipo	«Stall» o «cuenta»
Contacto	Se evita siempre; una falta es el contacto que afecta a la jugada	Prohibido el contacto, incluido el marcaje	«Falta»
Pantalla	No se puede bloquear el paso de un defensor	Igual: no se puede cerrar el paso a un defensor	«Pantalla»
Arbitraje	Los jugadores resuelven las faltas; no hay árbitro	Igual: el docente solo ayuda si no hay acuerdo	«Acepto» o «discuto»
Pérdida de disco	Disco en el suelo, interceptado, fuera de banda o fallo en el pase	Igual	—

Cuando una persona llama «falta» y la otra **acepta**, se aplica la decisión. Si **discute**, el disco vuelve a quien lanzó antes y se reinicia el juego. **El juego no se interrumpe con gritos: se habla.**

Fuente: Adaptación didáctica de las Reglas de Ultimate de la WFDF (Federación Mundial del Disco Volador) 2025-2028. Las medidas oficiales deben contrastarse con la edición vigente.

F4 Conservar y desmarcarse: 3x1, 4x2 y corte en L

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia.

En los tres esquemas: azul ataca, naranja defiende. Línea continua: desplazamiento sin disco. Línea discontinua: pase.

F5 Decidir con el disco: pase seguro, avance o conservar

DATOS

Situación	Mejor decisión	Por qué
El marcador está cerca y una compañera está libre a 4 m	Pase seguro	Mantiene el disco con poco riesgo
Una compañera está libre cerca de la zona de marca, sin defensa en la línea de pase	Pase de avance	Acerca el ataque a la zona de marca
La línea de pase está cerrada y nadie se ofrece	Pivotar y esperar el desmarque; pedir que se ofrezcan	No se puede correr con el disco y la cuenta sigue
Se llega a la cuenta de 8	Pasar ya al apoyo más cercano	Evita perder el disco por cuenta de 10
Voy ganando por poco y el rival presiona	Conservar con pases cortos y cambiar de lado	Reduce el riesgo de perder el disco

Regla práctica del semáforo. Verde: pase de avance si hay espacio y persona libre. Ámbar: pase seguro si hay duda. Rojo: no lances si el disco puede ser interceptado; pivota y espera.

Fuente: Elaboración propia.

F6 Ejemplo resuelto: hoja de espíritu de juego del rival

DATOS

Categoría	Puntos (0-4)	Observación breve
Conocimiento y uso de las reglas	3	Conocen las reglas; una vez dijeron «pasos» sin motivo
Faltas y contacto	4	No hubo contacto ni faltas peligrosas
Juego limpio	3	Aceptaron una llamada de falta con rapidez
Actitud positiva y autocontrol	4	Animaron a su equipo y ayudaron a un rival que se cayó
Comunicación	3	Hablaron con respeto, aunque una persona levantó la voz

Total: 17 / 20. Se suman las cinco categorías (3 + 4 + 3 + 4 + 3). Significado: 0 = mejorable, 2 = correcto, 4 = ejemplar. **Se puntúa la conducta del equipo, no a una persona.** Después se comenta en el círculo de espíritu de juego.

Fuente: Adaptación didáctica de las categorías de la hoja de espíritu de juego de la WFDF; puntuación ficticia de elaboración propia.

F7 Ejemplo resuelto: una falta resuelta con diálogo

ESTUDIO DE CASO

Situación. Mara tiene el disco y Dani la marca. Al lanzar, Mara nota un golpe en el brazo y el pase sale mal.

Diálogo.

- Mara: «¡Falta! Me has tocado el brazo cuando lanzaba.»
- Dani: «No creo que te haya tocado. Discuto.»
- Mara: «Lo noté en el codo.»
- Dani: «Vale, puede que rozara tu manga. Lo acepto.»

Decisión. Se acepta la falta: Mara recupera el disco en el mismo punto y se reinicia con «disco en juego».

¿Por qué funciona? Se **para el juego** con una frase corta. Cada persona dice **lo que ha pasado** («me tocaste el brazo», «no lo creo»), no lo que piensa del otro. Hay **acuerdo** («acepto») o, si no lo hay, «discuto» y el disco vuelve al lanzador anterior. Nadie grita ni acusa.

Fuente: Caso ficticio de elaboración propia.

Si no os ponéis de acuerdo, el docente ayuda; no se discute cada jugada.

F8 Protocolo del mini torneo y de la seguridad

PROTOCOLO

Antes: revisad el campo (sin mochilas ni obstáculos), comprobad calzado y petos, repartid los roles (4 jugadores en campo, 1 observador/a, 1 capitán/a de espíritu) y acordad las llamadas.

Procedimiento:

1. Los equipos se saludan y eligen quién saca primero.
2. Se juega 8 minutos; tras cada punto, se rota quién está en el campo.
3. En cada punto, todas las personas del campo deben tocar el disco antes de marcar.
4. Las faltas se resuelven con «falta», «acepto» o «discuto» y un diálogo breve.
5. Al acabar, los equipos se dan la mano y rellenan la hoja de espíritu de juego del rival (F6).

Seguridad: sin contacto; no lanzar a corta distancia a la cara; no correr de espaldas; parar si hay llamada. Hidratación entre rondas.

Cierre: círculo de espíritu de juego de 2 minutos (qué fue ejemplar y qué mejorar) y recogida del material.

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F9 Glosario del ultimate (español e inglés)

GLOSARIO

Ultimate	Deporte de invasión con disco volador, sin contacto y sin árbitro.
Espíritu de juego (Spirit of the Game)	Principio por el que cada persona es responsable del juego limpio y de resolver las faltas con respeto.
Zona de marca (end zone)	Zona del extremo del campo donde hay que recibir el disco para conseguir un punto.
Desmarque (cut)	Desplazamiento sin disco para quedar libre y recibir.
Pivote (pivot)	Giro con un pie fijo en el suelo mientras se tiene el disco.
Cuenta de 10 (stall count)	Cuenta de 10 segundos que hace el marcador; si se agota, el disco cambia de equipo.
Pérdida de disco (turnover)	Cuando el equipo que ataca pierde el disco y pasa a defender.
Falta (foul)	Contacto que afecta a la jugada; se llama y se acepta o se discute.

Fuente: Elaboración propia a partir del vocabulario habitual del deporte.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 4 · Ultimate: jugar sin árbitro

ALUMNADO

FICHA 1 Jugamos con el disco

SESIÓN 1

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Rellénala al acabar los juegos de pase y desmarque (5-7 minutos).

1 **Diagnóstico inicial. Elige la respuesta correcta.**

En el ultimate, las faltas…

◯ las decide el capitán ◯ las pita un árbitro de la federación ◯ no existen

◯ las resuelven los propios jugadores hablando

Con el disco en la mano, ¿qué no se puede hacer?

◯ pasarlo a una compañera ◯ correr con el disco ◯ esperar a que alguien se desmarque ◯ pivotar con un pie fijo

Para marcar un punto hay que…

◯ cruzar el campo corriendo con el disco ◯ lanzar el disco al otro lado del campo ◯ tocar al rival con el disco

◯ recibir el disco dentro de la zona de marca rival

2 **Con tu pareja a 4-5 m, haz 10 lanzamientos de derecha y 10 de revés. Anota los pases que llegan a la mano y tu sensación.**

Lanzamiento	Pases recibidos (de 10)	Sensación del gesto
De derecha		
De revés		

3 **¿Qué hizo que un pase llegara bien a la mano? Escribe una pista para ti.**

_____

_____

FICHA 2 Conservar el disco: ¿asegurar o arriesgar?

SESIÓN 2

1 **Anota tus rondas de 3x1 y 4x2.**

Ronda	Pases seguidos antes de perder el disco	Decisión que más usé	Qué haría distinto
3x1 (1)			
3x1 (2)			
4x2 (1)			
4x2 (2)			

2 **Relaciona cada situación con la decisión más adecuada (F5).**

1	Marcador cerca y compañera libre a 4 m	a	Pase seguro
2	Nadie libre y la cuenta llega a 8	b	Pasar ya al apoyo más cercano
3	Compañera libre junto a la zona de marca	c	Pase de avance
4	Línea de pase cerrada	d	Pivotar y esperar el desmarque

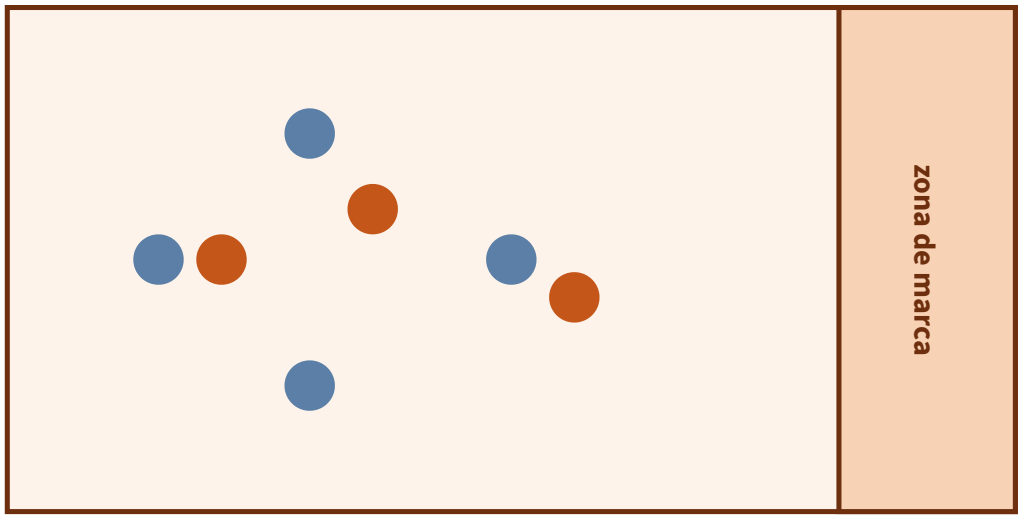
3 **¿En qué momento fue mejor conservar que avanzar en tu equipo? Explícalo.**

FICHA 3 Avanzar hacia la zona de marca

SESIÓN 3

Campo reducido de 4x3. Dibuja en el campo vacío.

1 **Dibuja una jugada de tres pases hacia la zona de marca. Usa línea continua para los desmarques y discontinua para los pases (F4).**



2 **Elige la mejor decisión en cada situación.**

Tienes el disco, una compañera libre en la zona de marca y nadie en la línea de pase:

◯ correr con el disco ◯ pase de avance a la zona de marca ◯ pivotar y esperar ◯ conservar con un pase atrás

Tienes el disco con el marcador a un brazo y nadie libre delante:

◯ tirar el disco al suelo ◯ lanzar con fuerza a la zona ◯ correr hacia la zona ◯ pivotar y pedir un apoyo lateral

3 **¿Qué desmarque hizo tu equipo en la jugada del dibujo y por qué fue útil?**

FICHA 4 Reglas y faltas dialogadas

SESIÓN 4

1 **Marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
Si el defensor me toca el brazo al lanzar, debo llamar «falta».	☐	☐
Con el disco en la mano puedo dar tres pasos para avanzar.	☐	☐
Si discuto la falta, el disco vuelve a quien lanzó antes.	☐	☐
En el ultimate hay un árbitro que decide las faltas.	☐	☐

2 **Resuelve cada caso: elige la llamada y escribe la frase que dirías.**

Situación	Llamada (falta, pasos, pantalla, ninguna)	Frase que diría
Un defensor choca contigo al saltar a por el disco		
Una compañera da tres pasos con el disco en la mano		
Un atacante se coloca para cerrar el paso a un defensor		

3 **Role-play. Con tu pareja, representad una falta discutida. Escribid el diálogo (4 líneas) y cómo acaba.**

FICHA 5 Observamos el partido de mi equipo

SESIÓN 5

En el partido condicionado, quien observa rellena esta ficha de una persona de su equipo durante 6 puntos.

1 **Observa a _____ en seis ocasiones con el disco.**

Punto	Decisión (seguro, avance o conservar)	¿Fue acertada?	¿Se desmarcó después de pasar?

2 **Marca lo que observas en el equipo.**

- [ ] Todas las personas tocan el disco en cada punto.
- [ ] Las llamadas de falta se hacen con respeto.
- [ ] Se juega sin contacto.
- [ ] Se aceptan las decisiones sin gritos.

3 **Un ajuste de equipo para el próximo partido (concreto).**

FICHA 6 Espíritu de juego del rival

SESIÓN 6

Tras cada partido, el capitán o la capitana de espíritu rellena la hoja con su equipo.

1 **Valora al equipo rival (0 = mejorable, 2 = correcto, 4 = ejemplar). Después suma.**

Categoría	Puntos (0-4)	Observación breve
Conocimiento y uso de las reglas		
Faltas y contacto		
Juego limpio		
Actitud positiva y autocontrol		
Comunicación		

2 **Total: _____ / 20. Registro de mi equipo en el torneo.**

Ronda	Rival	Puntos de juego	Espíritu de juego recibido (de 20)
1			
2			
3			

3 **Una conducta del rival que quisieras copiar y una cosa que tu equipo puede mejorar.**

FICHA 7 Una decisión, una conducta y un deporte para todos

SESIÓN 7

Trabajo individual, después de la final.

1 **Caso nuevo (jugada de la final). Lucía tiene el disco en el centro del campo, con el marcador a un brazo. Pablo está libre en la zona de marca a 10 m, pero Aida, de su equipo, está libre a 3 m, y un defensor está en la línea hacia Pablo. ¿Qué decisión es mejor?**

La mejor decisión es…

◯ esperar sin hacer nada hasta que acabe la cuenta ◯ correr con el disco hacia la zona

◯ pasar a Aida, que está libre y segura ◯ lanzar a Pablo con fuerza

2 **Elige una conducta deportiva que viste en los partidos (tuya, de tu equipo o del rival) y explica por qué ayudó al juego o lo perjudicó.**

3 **Análisis del deporte. Marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
El ultimate solo pueden jugarlo los chicos o las personas muy fuertes.	☐	☐
Se juega bien en equipos mixtos porque no hay contacto y se gana con decisiones, no solo con fuerza.	☐	☐
Quien tiene menos habilidad con el disco puede aportar desmarcándose, animando o siendo capitán de espíritu.	☐	☐
Una conducta antideportiva es aceptable si el partido es importante.	☐	☐

4 **Si un compañero con una dificultad de movilidad quisiera jugar, ¿qué cambiarías de las reglas o del campo para que participe, sin perder el sentido del juego?**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 4 · Ultimate: jugar sin árbitro

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Ficha técnica del mini torneo del equipo. Debe permitir organizar el torneo y valorar el espíritu de juego sin ayuda del docente.

Equipo, roles y capitán de espíritu

4 en campo + 2 en banda; quién observa y quién cuida el espíritu.

Objetivo del equipo

Una idea táctica y una de conducta.

Campo y material

Dibuja el campo con medidas y conos.

Reglas y condiciones

Reglas acordadas y condiciones de los partidos.

Calendario del torneo

Rondas, campos y equipos.

Seguridad

Tres riesgos y cómo los evitamos.

Resolución de faltas

Llamadas acordadas y qué haremos si no hay acuerdo.

Prueba y mejora

Qué ajustamos tras la observación y la hoja de espíritu.

ANEXO 5

Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 4 · Ultimate: jugar sin árbitro

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

JUEGO 1 Pase y desmarque en parejas

Montaje. Parejas a 4-5 m en filas, con un cono entre ellas; un disco por pareja.

Consigna. Haced pases de derecha y de revés. Tras pasar, la persona se desmarca hacia el cono y se ofrece de nuevo. Contad cuántos pases seguidos hacéis sin que caiga al suelo.

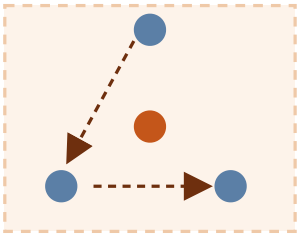
MÁS FÁCIL
Distancia de 3 m y pelota de espuma.

MÁS DIFÍCIL
Distancia de 7 m y desmarque lateral antes de recibir.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Pasad a la altura del pecho, no a la cara; las parejas, separadas 3 m.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Mano de lanzamiento estable? ¿Recibe con los ojos en el disco?

JUEGO 2 Conservación 3x1



8 × 8 m

Montaje. Cuadrado de 8 × 8 m. Tres atacan, una defiende; se cambia cada 90 segundos.

Consigna. Los tres atacantes pasan el disco sin que el defensor lo toque y sin correr con él. Contad los pases seguidos. Si hay pérdida, se cambia el defensor.

MÁS FÁCIL
Cuadrado de 10 × 10 m y defensa a un paso de distancia.

MÁS DIFÍCIL
Cuadrado de 6 × 6 m o contar 5 pases con ambas manos.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Defiende sin tocar; marca a un brazo de distancia.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se desmarcan tras pasar? ¿Mantienen el triángulo?

JUEGO 3 Conservación 4x2

Montaje. Cuadrado de 10 × 10 m. Cuatro atacan, dos defienden; rotación cada 90 segundos.

Consigna. Los cuatro atacantes conservan el disco. Cada 6 pases seguidos suman un punto. Los defensores que lo recuperen cambian de rol.

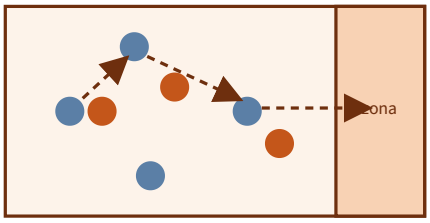
MÁS FÁCIL
Cuadrado de 12 × 12 m y un defensor a distancia.

MÁS DIFÍCIL
Cuadrado de 8 × 8 m o un pase por todas las personas antes de sumar.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin contacto; defensores a un brazo de distancia como mínimo.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Eligen el pase seguro cuando hay marcador cerca y el avance cuando hay espacio?

JUEGO 4 Avanzar hacia la zona: 4x3



20 × 12 m

Montaje. Campo de 20 × 12 m con una zona de marca de 4 m. Cuatro atacan y tres defienden.

Consigna. Los atacantes progresan con pases hasta recibir el disco dentro de la zona de marca. Tras el punto o la pérdida, se cambian los papeles.

MÁS FÁCIL
Zona de marca de 6 m y una defensora a distancia.

MÁS DIFÍCIL
Todas las personas deben tocar el disco antes de marcar.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin contacto; el lanzador no tira a la cara; espacio libre entre campos.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se desmarcan en profundidad? ¿Eligen el pase de avance o el seguro con criterio?

JUEGO 5 Faltas dialogadas: role-play

Montaje. Grupos de 4: dos jugadores, un observador y un capitán de espíritu; una tarjeta con un caso de falta.

Consigna. Los dos jugadores representan el caso con las llamadas «falta», «acepto» y «discuto». El observador anota qué frases ayudan a resolverlo y el capitán propone la decisión final.

MÁS FÁCIL
Con el guion del caso F7 delante.

MÁS DIFÍCIL
Añadir un caso en el que no hay acuerdo y se vuelve al lanzador anterior.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Se representa sin contacto; nadie grita ni acusa; se puede parar la escena en cualquier momento.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Dicen qué ha pasado sin acusar? ¿Usan «acepto» o «discuto»?

JUEGO 6 Partido 4x4 condicionado

Montaje. Campo de 28 × 16 m. Equipos de 6: 4 juegan, 1 observa, 1 capitán de espíritu. Rotación en cada punto.

Consigna. Jugad 8 minutos. Para marcar, al menos 3 personas distintas del equipo deben tocar el disco. El observador anota decisiones y el capitán de espíritu valora al rival.

MÁS FÁCIL
Zonas de marca más grandes (6 m) y marcaje a un paso de distancia.

MÁS DIFÍCIL
Todas las personas del campo tocan el disco antes de marcar.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Disco blando, sin contacto, sin correr de espaldas y parar con cada llamada.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Pasan a todas las personas? ¿Resuelven las faltas hablando?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 4 · Ultimate: jugar sin árbitro

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Mini torneo de ultimate con evaluación del espíritu de juego**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Lanza y recibe con control, pivota sin correr, se desmarca a espacios libres y decide casi siempre bien entre pase seguro, avance y conservación, ajustando sin ayuda tras perder el disco.	Lanza y recibe con control en la mayoría de intentos y decide bien en situaciones sencillas.	Lanza o recibe con poco control o necesita ayuda para decidir entre conservar y avanzar.	No consigue lanzar o recibir con un mínimo de control o no se coloca para jugar.	
Autorregulación y seguridad	Juega siempre sin contacto, controla la fuerza del lanzamiento, respeta al instante las llamadas y regula su intensidad sin que se lo recuerden.	Juega sin contacto y respeta las llamadas con algún recordatorio.	Necesita varios recordatorios por contacto, lanzamientos fuertes o por no parar tras una llamada.	Tiene contactos peligrosos o ignora las llamadas y las normas de seguridad.	
Cooperación y convivencia	Pasa a todas las personas, rota roles, llama o discute una falta con respeto, resuelve el desacuerdo dialogando y anima a quien se equivoca.	Coopera con su equipo, rota su rol y resuelve desacuerdos con la fórmula acordada.	Coopera de forma irregular o necesita ayuda para resolver un desacuerdo sobre una falta.	Discute con gritos, descalifica a otras personas o excluye a compañeros del juego.	
Mejora y reflexión	Usa la observación de su equipo y la hoja de espíritu para cambiar su juego, explica una decisión táctica y una conducta deportiva y razona qué haría distinto.	Aplica un ajuste tras la observación y explica una decisión del juego.	Acepta el feedback pero el ajuste es mínimo o no lo justifica.	No incorpora cambios ni analiza su juego.	
Producto / transferencia	El torneo funciona sin árbitro, las valoraciones del espíritu de juego son argumentadas y, en el caso nuevo, analiza con criterio la jugada, la conducta y los estereotipos del deporte.	El torneo cumple su propósito y el análisis individual es correcto en lo esencial.	El torneo necesita apoyo del docente o el análisis individual queda incompleto.	No se organiza el torneo ni se completa la valoración del espíritu de juego.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 4 · Ultimate: jugar sin árbitro

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo lanzar de derecha y de revés y recibir el disco con control en situaciones de juego.	○	○	○	○
Puedo decidir entre pase seguro, avance y conservar y explicar por qué.	○	○	○	○
Puedo resolver una falta con diálogo breve y valorar el espíritu de juego del rival.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 4 · Ultimate: jugar sin árbitro

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Apoyos para quien necesita más tiempo, más ayuda para acceder al disco o más espacio y seguridad. El objetivo es el mismo: participar en un juego de invasión sin contacto, tomar decisiones y jugar con respeto.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Zonas de marca más grandes (6 m) y campo sin cruces; más espacio entre jugadores.
Material	Pelota de espuma o disco blando más grande; petos de colores muy visibles y pictogramas de las llamadas.
Reglas	Superioridad numérica (por ejemplo, 4x3), un comodín que juega siempre con el equipo con el disco, y defensa a distancia de dos pasos.
Rol	Capitán o capitana de espíritu, observador/a o cronista como rol principal; rotación cuando se sienta preparado.
Intensidad	Partidos de 5 minutos con pausas libres; pases a pie parado; sin carreras largas.

Las llamadas con pictogramas

Pega esta tarjeta en tu carpeta:

- **Falta**: me han tocado. Digo «¡falta!» y paro.
- **Acepto**: estoy de acuerdo. El disco vuelve a quien lanzó.
- **Discuto**: no estoy de acuerdo. El disco vuelve al lanzador anterior y seguimos.

Decisión en tres pasos

1. Miro: ¿hay alguien libre cerca? → pase seguro.
2. ¿Hay alguien libre cerca de la zona de marca y nadie en la línea de pase? → pase de avance.
3. ¿No hay nadie libre? → pivoto y pido que se ofrezcan.

1 **Completa: «Cuando me tocan al lanzar, digo _____. Si estoy de acuerdo, digo _____. Si no, digo _____.»**

2 **Elige una tarea para el partido (jugador, observador o capitán de espíritu) y escribe qué vas a hacer en ese rol.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 4 · Ultimate: jugar sin árbitro

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Una regla para que participe todo el mundo

En algunos partidos hay personas que casi no tocan el disco. Analiza **cómo cambiar una regla** para favorecer una **participación equilibrada** sin perder la esencia del ultimate (sin contacto, sin árbitro y con espíritu de juego).

Pasos

1. Observa un partido y anota cuántas veces toca el disco cada persona de un equipo (sin nombres reales: usa números).
2. Escribe el problema que has detectado y por qué ocurre (espacio, marcaje, nivel, decisiones del equipo).
3. Propón una nueva regla (por ejemplo, todos tocan el disco antes de marcar, o cada persona lanza una vez) y escribe cómo se comprobará.
4. Pruébala en un partido y anota qué mejora y qué efectos secundarios aparecen. Decide si la mantienes.

Entrega

Una tabla con la regla actual, el problema, la regla propuesta, el efecto observado y la decisión final, más un párrafo de 5-6 líneas que justifique el cambio. Puedes presentarla en la sesión 7.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 4 · Ultimate: jugar sin árbitro

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: las resuelven los propios jugadores hablando; correr con el disco; recibir el disco dentro de la zona de marca rival.
2. Tabla de pases: valores personales y orientativos (por ejemplo, 6-9 de 10 de derecha y 4-8 de revés). No se compara entre alumnos; se valora la sensación técnica («me falla la muñeca»).
3. Pista modelo: «Mirar al compañero y soltar el disco con la muñeca».

Ficha 2

1. Rondas: respuestas personales. Se valora que la decisión y el ajuste sean concretos.
2. Relaciona: marcador cerca y compañera libre a 4 m → pase seguro; nadie libre y la cuenta llega a 8 → pasar ya al apoyo más cercano; compañera libre junto a la zona de marca → pase de avance; línea de pase cerrada → pivotar y esperar el desmarque.
3. Respuesta modelo: «Conservar fue mejor cuando íbamos ganando y el rival presionaba; avanzamos cuando había espacio libre».

Ficha 3

1. Dibujo: tres pases con flechas discontinuas y al menos un desmarque en línea continua hacia espacio libre; el último pase llega a la zona de marca.
2. Test: pase de avance a la zona de marca; pivotar y pedir un apoyo lateral.
3. Respuesta modelo: «Un compañero se desmarcó hacia el lado libre y pudimos pasar sin que el defensor interceptara».

Ficha 4

1. V/F: V, F (no se puede correr ni dar pasos: se pivota con un pie fijo), V, F.
2. Casos: choque al saltar → «falta»; tres pasos con el disco → «pasos»; cerrar el paso a un defensor → «pantalla».
3. Role-play: se valora que el diálogo cuente lo que ha pasado sin acusar y termine con «acepto» o «discuto» y la decisión.

Ficha 5

1. Observación: se valora que la decisión se anote con criterio (seguro, avance o conservar) y que el observador diga si fue acertada y qué hizo tras pasar.
2. Ajustes modelo: «Desmarcarnos tras pasar», «pasar a quien se queda sin tocar» o «hablar más antes de lanzar».

Ficha 6

1. Hoja de espíritu: valores 0-4 en cada categoría con una observación concreta; el total máximo es 20. Se valora que la observación describa conductas y no acuse a personas.
2. Se comenta que el espíritu de juego y los puntos de juego se valoran por separado.
3. Respuesta modelo: «Quiero copiar que aceptaron una falta sin discutir; nosotros podemos mejorar la comunicación».

Ficha 7

1. Test: pasar a Aida, que está libre y segura.
2. Conducta: respuesta personal, por ejemplo «Aceptar una falta con rapidez permitió seguir jugando y evitó una discusión».
3. V/F: F, V, V, F.
4. Adaptación modelo: partidos sin carreras largas, zonas más cortas, un rol de pasador fijo y pases desde sentado o parado; se mantiene el sentido del juego.

Refuerzo (Anexo 8)

1. Frases correctas: falta, acepto, discuto.
2. Rol elegido: se valora que describa una acción concreta (observar decisiones, valorar el espíritu de juego, cronometrar).

Ampliación (Anexo 9)

1. Ejemplo de regla: «Cada persona del campo debe tocar el disco antes de marcar»; efecto: más pases, más participación, partidos algo más lentos; decisión: mantenerla con un máximo de 8 pases.
2. Se valora que se mantenga la esencia del juego (sin contacto, sin árbitro) y que se compruebe con datos del partido.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: dos campos de 28 × 16 m con zonas de 4 m en pista y patio, o dos mitades de pista con conos. Cuatro equipos de 6 personas con petos de colores; en cada partido juegan 4 y las otras 2 observan y valoran. Carpeta por equipo con la hoja de espíritu.
- Temporalización (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica, 5-7 min de ficha y 5 min de recogida. Torneo: 3 rondas × 8 min + 2 min de cambio + 2 min de círculo de espíritu.
- Seguridad: disco blando, sin contacto, sin lanzamientos a la cara y campos separados al menos 3 m. Alternativa sin equipamiento: pelota de espuma, líneas del patio y petos de camisetas. Hidratación y, con calor, rondas más cortas.
- Observables de evaluación: calidad del lanzamiento y de la recepción, desmarque, decisión entre seguro/avance/conservar, respeto de las llamadas, diálogo ante la falta, roles y análisis de la conducta. Progresión en 2.º: sistemas de ataque y defensa y partidos 5x5.

Errores frecuentes

- Correr con el disco en la mano o dar pasos al recibir.
- Lanzar siempre en largo y perder el disco en lugar de conservar con pases cortos.
- No desmarcarse tras pasar y quedarse mirando.
- Discutir con gritos o interrumpir el juego sin hacer una llamada clara; entender el espíritu de juego como «no competir».
- Contacto en el marcaje o lanzamientos a la cara a corta distancia.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan jugadas distintas de las del modelo si avanzan hacia la zona de marca, incluyen desmarques y se justifican con las posiciones.
- En las faltas, se valora que se describa lo ocurrido, se use «acepto» o «discuto» y se vuelva a jugar; no se valora quién tiene razón.
- En la hoja de espíritu y en el análisis de estereotipos se valoran las razones que se den, no el número de puntos.

05

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Al otro lado de la red

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo podemos colocar el móvil donde resulte difícil devolverlo sin perder el control?

CURSO 1.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones	**BLOQUES DE SABERES** C · D · E
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CE2, CE3, CE4	**PRODUCTO / RETO FINAL** Festival de juegos de red y muro	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 4.2

Contexto, reto y producto

En el IES Vega del Jarama (centro ficticio) la Semana Cultural termina con el **Festival de Red y Muro**: una mañana en la que el patio se llena de mini-pistas hechas con cuerdas, conos y una pared de frontón pintada con líneas. El año pasado, en los partidos improvisados, casi nadie conseguía más de dos golpes seguidos, las pelotas salían siempre hacia el mismo sitio, había discusiones por si el bote era «bueno» o «malo» y una parte de la clase terminaba mirando desde la banda. El departamento de Educación Física ha hecho un encargo a la clase: **cada equipo diseñará una estación del festival, la pondrá a prueba, la arbitrará y la mejorará para que pueda jugar todo el mundo**.

Para conseguirlo, el alumnado primero explora cómo se controla una pelota o un globo con distintas superficies, aprende a **mantener intercambios con un compañero o compañera**, descubre que el punto no se gana pegando más fuerte sino **enviando al espacio libre y volviendo a una posición útil**, y practica con y sin red (línea en el suelo, cuerda baja, pared). Después diseña un minijuego con **reglas de inclusión**, lo ensaya con otro equipo, arbitra con respeto en el festival y, al final, cada persona demuestra que sabe tomar buenas decisiones en una situación de red nueva.

Reto

Crear, probar, arbitrar y mejorar por equipos un minijuego de red o muro en el que se pueda jugar con control, colocando la pelota donde resulte difícil devolverla y con reglas que permitan participar a toda la clase.

Producto / reto final

Festival de juegos de red y muro.

Lógica motriz predominante. Golpeos, envíos, desplazamiento tras el golpe y ocupación de espacios en situaciones de red/muro.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

- **CE2** Adaptar capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas y habilidades motrices para resolver situaciones motrices variadas con superación y resiliencia.
- **CE3** Compartir espacios de práctica con respeto a la diversidad y a las reglas, rechazar conductas antideportivas y autorregular las emociones ante el éxito y el fracaso.
- **CE4** Practicar, analizar y valorar manifestaciones de la cultura motriz, sus recursos expresivos y el deporte como fenómeno social, también desde la perspectiva de género.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
C1	Toma de decisiones en situaciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.
C2	Capacidades perceptivo-motrices: esquema corporal, coordinación, espacio y tiempo.
C4	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica físico-deportiva.
D3	Reglas, arbitraje y rechazo de conductas violentas o discriminatorias; asertividad y autocuidado.
E4	Influencia del deporte en la cultura actual: fenómeno de masas e impacto social.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Habilidades específicas de golpeo: golpeo con la palma, el antebrazo o una pala, envío por debajo del hombro, control de la fuerza y de la altura; bote permitido en los niveles iniciales.
- Percepción y anticipación: seguir la trayectoria y el bote, colocarse detrás de la pelota, leer la posición de la persona rival y el espacio libre.
- Toma de decisiones en oposición regulada: envío seguro frente a envío arriesgado, ocupación del campo y vuelta a la posición base.
- Reglas y arbitraje: saque, bote, pelota dentro o fuera, repeticiones por duda, y resolución de desacuerdos con diálogo y gestos claros.
- Cultura deportiva: modalidades de red y muro (tenis, pádel, bádminton, pickleball, voleibol, pelota vasca) y su presencia en el barrio; análisis de estereotipos de género y de capacidad.
- Diseño de juegos: adaptar espacio, material, número de golpeos y puntuación con reglas de inclusión (bote, atrapar antes de golpear, parejas cooperativas).

Objetivos didácticos

- Mantener intercambios controlados con distintas superficies de golpeo, solo o con una pareja, adaptando la fuerza al objetivo.
- Orientar el envío hacia un espacio libre o lejos de la persona rival, eligiendo entre un envío seguro y uno más arriesgado.
- Recuperar una posición base útil después de cada golpeo, anticipando hacia dónde puede volver la pelota.
- Adaptar el espacio, el material y las reglas de un juego de red o muro a distintos niveles de la clase sin perder el objetivo.
- Arbitrar y aceptar decisiones con respeto, y comparar dos modalidades de red y muro sin estereotipos.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Exploramos con globos y pelotas el golpeo con distintas superficies y alturas

Evidencia: Ficha 1: test inicial y registro de toques seguidos con tres superficies distintas. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Control y continuidad individual y por parejas: ¿cuántos intercambios seguidos conseguimos?

Evidencia: Ficha 2: registro de tres intentos de intercambio cooperativo, qué ayudó y un ajuste. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Juegos sobre línea sin red: colocar la pelota en la zona libre del campo contrario

Evidencia: Ficha 3: envíos a espacios libres marcados en el campo y valoración de la decisión. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

1 contra 1 cooperativo y después con oposición regulada, volviendo a la posición base

Evidencia: Ficha 4: registro de seis puntos de 1x1 con dónde envié, si volví a la base y qué decidí. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Diseñamos por equipos un minijuego con reglas de inclusión y lo probamos con otro equipo

Evidencia: Plantilla del producto motor (Anexo 4) y Ficha 5: comparación de dos modalidades y revisión del minijuego por otro equipo.

Ficha: Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Festival por estaciones con arbitraje rotatorio y coevaluación

Evidencia: Ficha 6: hoja de arbitraje, dudas resueltas y coevaluación de la deportividad (Anexo 7). **Ficha:** Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Reto individual de toma de decisiones en una situación nueva y autoevaluación

Evidencia: Ficha 7: tres envíos razonados en una mesa de tenis de mesa y análisis de estereotipos. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
2.2	Elige hacia dónde enviar (huecos, lejos de la persona rival) y recupera la posición base tras golpear, justificando su decisión en situaciones de 1x1 y en una situación nueva.	Fichas 3, 4 y 7 / lista de observación y rúbrica (Anexo 6)
2.3	Mantiene intercambios controlados con distintas superficies, regulando la fuerza y la altura del golpeo, y mejora su control entre el primer y el último intento.	Fichas 1 y 2 / observación sistemática del desempeño motor
3.1	Arbitra y juega con deportividad: acepta decisiones dudosas, repite la jugada cuando hay dudas y respeta a quien tiene menos habilidad.	Ficha 6 y festival (sesión 6) / observación y coevaluación (Anexo 7)
3.2	Asume un rol en el equipo (diseño, arbitraje, anotación, material), participa en las decisiones y aplica reglas de inclusión en el minijuego.	Plantilla (Anexo 4) y Ficha 5 / rúbrica y coevaluación
4.2	Compara dos modalidades de red y muro según implemento, espacio y reglas, y detecta y rebate ideas estereotipadas sobre quién puede jugarlas.	Fichas 5 y 7 / registro escrito breve y rúbrica

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Mantiene intercambios largos y controlados con distintas superficies y alturas, envía con intención a los espacios libres y vuelve a la base antes del siguiente golpe sin que se lo recuerden.	Mantiene intercambios controlados y suele enviar a un espacio libre; vuelve a la base la mayoría de las veces.	Mantiene pocos golpes seguidos o envía siempre al mismo sitio; vuelve a la base solo con ayuda.	No controla la pelota o el globo con ninguna superficie o no intenta colocarse para golpear.
Autorregulación y seguridad	Dosifica la fuerza según el objetivo (suave para el control, más fuerte para el fondo), respeta distancias y pistas vecinas y recoge el material caminando sin recordatorios.	Regula la fuerza en general y cumple las normas de seguridad con algún recordatorio.	Golpea con fuerza excesiva en ocasiones o necesita varios recordatorios sobre distancias y recogida.	Golpea sin control, invade pistas vecinas o pone en riesgo a otras personas.
Cooperación y convivencia	Arbitra con claridad y respeto, acepta decisiones sin protestar, propone reglas para que todos jueguen y se adapta al nivel de su pareja.	Arbitra y juega respetando las reglas, y apoya a su pareja.	Cumple su rol de forma irregular o protesta ante decisiones dudosas.	Descalifica a otros, ignora al árbitro o excluye a compañeros.
Mejora y reflexión	Compara sus intentos, identifica qué cambió (colocación, fuerza, posición) y aplica dos o más ajustes justificados a su juego y a su minijuego.	Aplica un ajuste a partir de sus registros o del feedback y explica por qué.	Reconoce que algo falla, pero el ajuste es mínimo o no lo justifica.	No usa los registros ni el feedback para cambiar su juego.
Producto / transferencia	El minijuego tiene reglas claras, es seguro, incluye al menos dos reglas de inclusión y funciona en el festival; en una situación nueva decide y justifica tres envíos con acierto.	El minijuego funciona y tiene alguna regla de inclusión; la decisión en la situación nueva es correcta en lo esencial.	El minijuego tiene reglas poco claras o no incluye a todos; la transferencia es parcial.	No se completa el minijuego ni la tarea de transferencia.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Patio o pabellón con 4-6 mini-pistas de 8 × 4 m (cuerda o cinta a 80 cm entre dos conos o dos sillas) y una pared lisa de al menos 6 m de ancho con una línea marcada a 1 m del suelo.
- Una pelota blanda o de espuma por pareja (de 2 tamaños distintos), 1 globo por pareja, 8-10 palas ligeras de espuma, madera fina o cartón (o raquetas ligeras) y 20 conos o chinos.
- Tarjetas de estación (Anexo 5), cinta de pintor para las líneas, 4-6 pizarras o cartulinas de marcador y silbato o pañuelo para el arbitraje.

Si no tienes este material… Sin red: cuerda o cinta a ras de suelo (juego sobre línea) o una fila de conos con una cuerda a 80 cm. Sin palas: manos o palas de cartón reforzado con cinta. Sin pared: un banco sueco apoyado de lado o una pared de pasillo con la zona de impacto marcada con cinta.

Seguridad y prevención

Pelotas blandas y palas ligeras con la mano sujeta a la altura de la cintura o por debajo del hombro; nadie cruza por detrás de quien golpea. Dejar 2 m entre mini-pistas y no invadir las vecinas: si una pelota se escapa, se espera a que la devuelvan. Las pelotas perdidas se recogen caminando, nunca corriendo, y se dejan fuera de las líneas al terminar.

Interdisciplinariedad: Matemáticas (medidas y ángulos de la pista, recuento de puntos, proporciones) y Tecnología (construir una red o una pala con materiales reciclados y comprobar que funcionan).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Globos, bote permitido, campo pequeño/grande, golpe tras recepción, parejas cooperativas.

Ampliación

Anexo 9

Crear una variante híbrida entre pickleball y voleibol adaptada al material disponible.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 5 · Al otro lado de la red

ALUMNADO

Imaginad el patio en la Semana Cultural: cuerdas atadas entre conos, una pared llena de líneas, pelotas que vuelan… y casi nadie consigue tres golpes seguidos. El año pasado la gente discutía por los botes y una parte de la clase miraba desde la banda. Este curso, el departamento os hace un encargo de verdad: vuestro equipo va a crear una estación del Festival de Red y Muro y a arbitrarla. Para que funcione tendréis que controlar la pelota, colocarla donde cueste devolverla sin perder el control y escribir reglas con las que pueda jugar todo el mundo. ¿Seréis capaces de que en vuestra estación haya más risas que discusiones?

> *¿Cómo podemos colocar el móvil donde resulte difícil devolverlo sin perder el control?*

Vuestro reto

Crear, probar, arbitrar y mejorar por equipos un minijuego de red o muro en el que se pueda jugar con control, colocando la pelota donde resulte difícil devolverla y con reglas que permitan participar a toda la clase.

Lo que vais a producir

Festival de juegos de red y muro.

Seguridad. Pelotas blandas y palas ligeras con la mano sujeta a la altura de la cintura o por debajo del hombro; nadie cruza por detrás de quien golpea.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Exploramos con globos y pelotas cómo se controla un golpeo.
2. Buscamos intercambios largos con una pareja.
3. Jugamos sobre una línea y buscamos el espacio libre.
4. Jugamos 1x1 y aprendemos a volver a la posición base.
5. Diseñamos un minijuego con reglas de inclusión y lo probamos.
6. Celebramos el festival con arbitraje rotatorio.
7. Resolvemos una situación nueva y nos autoevaluamos.

Al terminar seré capaz de…

- Mantener intercambios controlados con distintas superficies de golpeo, solo o con una pareja, adaptando la fuerza al objetivo.
- Orientar el envío hacia un espacio libre o lejos de la persona rival, eligiendo entre un envío seguro y uno más arriesgado.
- Recuperar una posición base útil después de cada golpeo, anticipando hacia dónde puede volver la pelota.
- Adaptar el espacio, el material y las reglas de un juego de red o muro a distintos niveles de la clase sin perder el objetivo.
- Arbitrar y aceptar decisiones con respeto, y comparar dos modalidades de red y muro sin estereotipos.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 5 · Al otro lado de la red

ALUMNADO

Lo esencial para jugar y diseñar en la pista: el encargo, la mini-pista y la cancha de muro con medidas, dónde enviar, las reglas del festival, un cuadro de modalidades de red y muro, un minijuego resuelto, el protocolo de arbitraje y un glosario.

F1 El encargo de la Semana Cultural

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 1.º · **De:** departamento de Educación Física · **Asunto:** Festival de Red y Muro

El último día de la Semana Cultural montaremos **seis estaciones** en el patio para que jueguen unas 90 personas. Necesitamos que cada equipo diseñe **un minijuego** que:

- sea de **red** (cuerda o cinta a 80 cm), de **línea en el suelo** o de **muro** (pared con línea a 1 m);
- se pueda jugar con **pelota blanda** y sin riesgo para las pistas vecinas;
- tenga una **puntuación que premie colocar bien**, no solo golpear fuerte;
- incluya **al menos dos reglas de inclusión** (por ejemplo, bote permitido o atrapar antes de golpear);
- se pueda **arbitrar** con un silbato o un gesto claro y con normas simples;
- dure **unos 4 minutos** por partido para que todos roten.

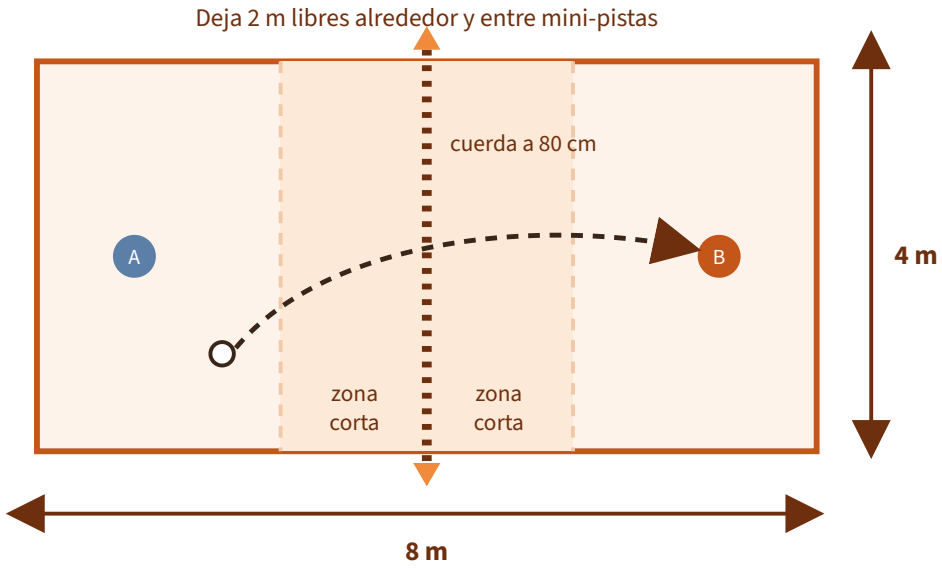
Antes del festival cada equipo probará su juego con otro equipo y lo mejorará con lo que vea.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Cuáles de estos requisitos podéis comprobar con una pelota y un cronómetro? ¿Y cuáles solo observando a otras personas jugar?

F2 Mini-pista escolar de red

ESQUEMA

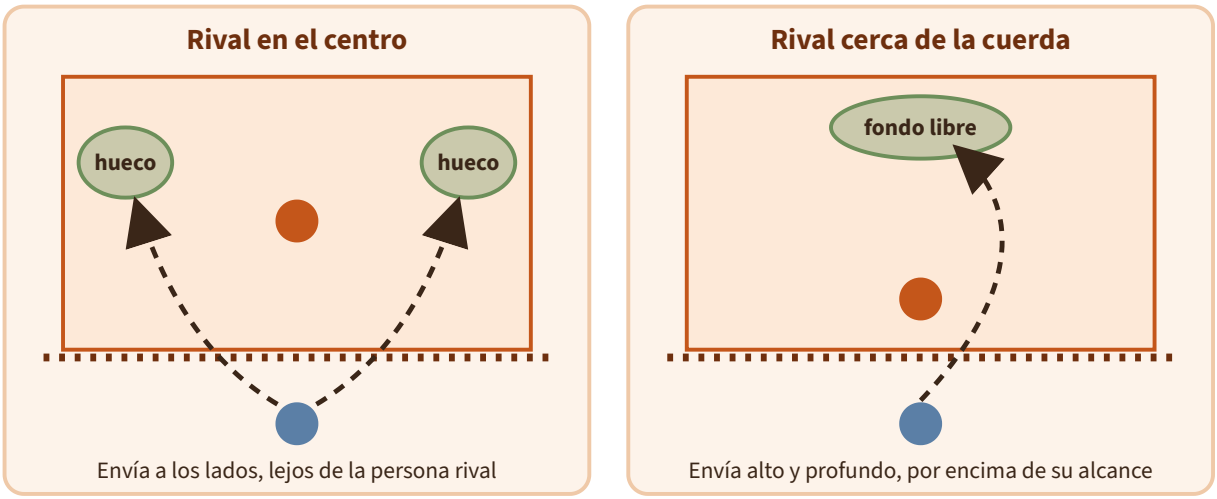


Fuente: Esquema de elaboración propia. Medidas recomendadas para el aula.

Cada mitad mide 4 × 4 m. La zona corta (1,5 m a cada lado de la cuerda) sirve para jugar con bote y para los puntos de colocación. El pase discontinuo muestra un envío por encima de la cuerda.

F3 ¿Dónde envío la pelota?

ESQUEMA

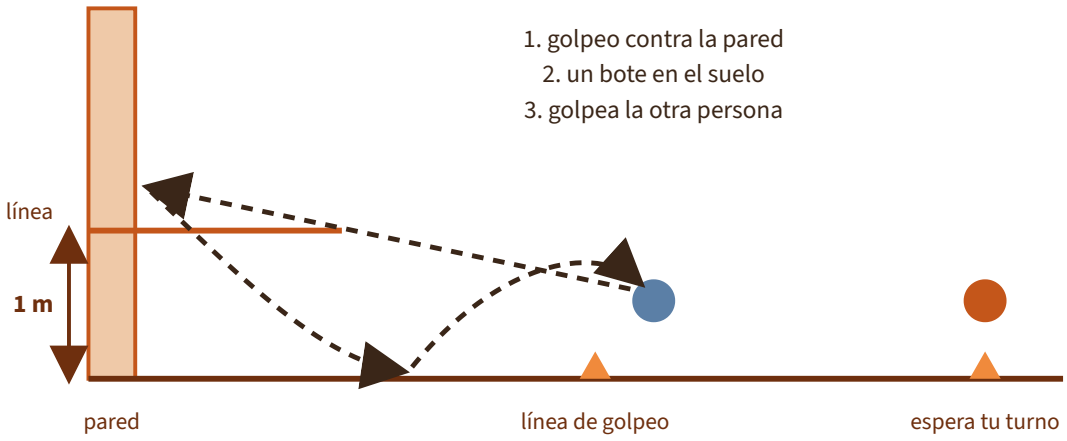


Fuente: Esquema de elaboración propia.

Círculo azul: quien golpea. Círculo naranja: la persona rival. Verde: los espacios libres. Antes de cada golpeo, mira dónde está la persona rival y decide.

F4 El juego de muro visto de lado

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia.

En el muro la pared hace de «red»: los turnos se alternan y la pelota solo puede botar una vez antes de cada golpeo.

F5 Reglas esenciales del festival

DATOS

Regla	En el festival	¿Para qué sirve?
Saque	Por debajo, desde detrás de la línea de fondo, a la mitad contraria; se puede repetir una vez	Empezar el punto de forma justa
Bote	Nivel 1: un bote antes de golpear. Nivel 2: sin bote (voleo) en la zona libre	Dar tiempo para llegar y subir la dificultad
Golpeo	Un golpeo por turno; se puede atrapar y golpear en el nivel de inicio	Mantener el intercambio
Red y línea	La pelota debe pasar por encima de la cuerda (80 cm) o por la zona de la línea y caer dentro	Delimitar el campo
Punto	Gana el punto quien envía y la otra persona no devuelve dentro; partido a 5 puntos, cambio de saque cada 2 puntos	Un marcador sencillo
Zonas de bonus	Pelota que cae en la zona de color marcada: +1 punto	Premiar colocar bien, no golpear fuerte
Dudas	Pelota dudosa: se repite. El árbitro decide y se acepta sin protestar	Resolver conflictos con calma

En un partido de **pickleball** reglamentario la pista mide 13,41 × 6,10 m, la red mide 91,4 cm en el centro y existe una zona de no volea de 2,13 m a cada lado de la red. En el festival usamos una versión más pequeña y baja para jugar con más intercambios.

Fuente: Reglas simplificadas de elaboración propia a partir de los juegos de red y muro (pickleball, tenis, pelota).

F6 Modalidades de red y muro

DATOS

Modalidad	Implemento	Red o muro	Dato para pensar
Tenis	Raqueta	Red (91,4 cm en el centro)	Se juega en tierra batida, hierba y cemento; también existe el tenis en silla de ruedas.
Pádel	Pala maciza sin cuerdas	Red y paredes que se usan tras el bote	Nació en México en 1969 y es muy popular en España.
Bádminton	Raqueta ligera y volante	Red alta (cerca de 1,5 m)	Carolina Marín fue campeona olímpica en Río 2016.
Pickleball	Pala rígida y pelota con agujeros	Red baja y zona de no volea	Se inventó en EE. UU. en 1965 y se juega por todas las edades.
Voleibol	Manos y antebrazos	Red alta	Solo se permiten tres toques seguidos por equipo.
Pelota vasca	Mano, pala o cesta	Pared (frontis)	Tradición del País Vasco y Navarra; la pared hace de rival.

Cualquier persona puede practicar cualquier modalidad: no hay deportes «de chicos» o «de chicas». Lo que cambia es el implemento, el espacio y la dificultad, y todo eso se puede adaptar.

Fuente: Selección de elaboración propia a partir de las federaciones y la historia de cada modalidad.

F7 Ejemplo resuelto: minijuego «Muro con puntos»

DATOS

Apartado	Cómo queda
Objetivo	Mantener un intercambio contra el muro enviando la pelota a una zona de puntos.
Espacio	Pared lisa de 6 m, línea a 1 m en la pared y línea de golpeo a 3 m; dos zonas de color en el suelo (1 y 2 puntos).
Material	1 pelota blanda por pareja, 4 conos y cinta de pintor.
Reglas	Se alterna el turno; el golpe debe tocar la pared por encima de la línea de 1 m y botar una vez antes del siguiente golpeo.
Regla de inclusión 1	Bote permitido y poder atrapar la pelota antes de golpear.
Regla de inclusión 2	Se puede jugar con la mano o con pala y se suma el total de la pareja, no el individual.
Puntuación	Cada bote en la zona de 2 puntos vale 2; en la de 1 punto, 1. Partido de 3 minutos.
Seguridad y arbitraje	2 m entre parejas; quien espera no cruza por detrás. El árbitro cuenta botes y levanta la mano si hay duda.

¿Por qué funciona? Premia colocar en una zona, no pegar fuerte; permite jugar con distintos niveles y se entiende en menos de un minuto. Si hay muchas pelotas perdidas, se acerca la línea de golpeo.

Fuente: Ejemplo de elaboración propia.

F8 Protocolo del festival y del arbitraje

PROTOCOLO

Antes: revisad la pista (sin mochilas ni objetos), las líneas y la cuerda a 80 cm. Repartid los roles de cada partido: **jugadores/as**, **árbitro/a**, **anotador/a** y **responsable del material**.

Procedimiento:

1. El árbitro explica en dos frases las reglas y el nivel (bote o sin bote).
2. Saque por debajo; el árbitro dice «¡Listos! ¡Ya!».
3. Si hay duda, el árbitro dice «Repetimos» y se juega de nuevo el punto.
4. El anotador dice el marcador en voz alta tras cada punto.
5. Al terminar, se saludan con la mano o con un choque de palas.
6. Cambio de rol y de pista tras cada partido.

Seguridad: nadie corre detrás de una pelota hacia otra pista; palas por debajo del hombro.

Cierre: recoged caminando y comentad qué reglas de inclusión han funcionado.

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F9 Glosario de juegos de red y muro

GLOSARIO

Rally — Intercambio de golpes seguidos hasta que acaba el punto.

Posición base — Lugar desde el que se puede llegar a cualquier zona del campo, normalmente cerca del centro.

Hueco — Espacio libre del campo contrario hacia el que conviene enviar la pelota.

Volea (voleo) — Golpeo sin dejar que la pelota bote.

Zona corta — Franja de 1,5 m a cada lado de la cuerda, para controlar y colocar.

Anticipación — Prever dónde caerá la pelota antes de que llegue.

Reglas de inclusión — Cambios de espacio, material o reglas que permiten que todas las personas jueguen con éxito.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 5 · Al otro lado de la red

ALUMNADO

FICHA 1 Probamos cómo controlar el globo y la pelota

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Rellénala al terminar las pruebas con globos y pelotas (5 minutos).

1 **Diagnóstico inicial. Elige la respuesta correcta.**

Para mantener un intercambio largo conviene…

◯ controlar la fuerza y la altura del golpeo ◯ golpear siempre con la misma mano ◯ golpear lo más fuerte posible ◯ no moverse del sitio

Antes de golpear una pelota, lo mejor es…

◯ colocarte detrás de ella y mirarla ◯ cerrar los ojos ◯ esperar sin moverte ◯ mirar al compañero

En un juego de red, ¿qué es un «hueco»?

◯ el punto más alto ◯ la zona de la red ◯ un fallo del saque ◯ un espacio libre del campo contrario

2 **Con un globo, cuenta los toques seguidos con cada superficie (3 intentos, anota el mejor).**

Superficie	Toques seguidos	¿Qué hice para controlarlo?
Palma de la mano dominante		
Mano no dominante		
Antebrazos juntos		

3 **¿Con qué superficie has tenido más control? Explica por qué.**

_____

_____

FICHA 2 Buscamos intercambios largos

SESIÓN 2

Por parejas, intercambio cooperativo con pelota blanda (bote permitido). Después de cada intento, cambiad algo.

1 **Anota tres intentos de 1 minuto. ¿Cuántos golpes seguidos conseguís y qué cambiáis?**

Intento	Golpes seguidos	Qué cambiamos para el siguiente
1		
2		
3		

2 **Marca lo que ayudó a mantener el intercambio.**

- ☐ Mirar la pelota hasta el golpeo.
- ☐ Colocarnos detrás de la pelota.
- ☐ Golpear suave y a la altura de la cintura.
- ☐ Avisar antes de enviar («¡voy!»).
- ☐ Flexionar un poco las rodillas.

3 **Escribe el ajuste que usarás en la siguiente sesión.**

_____

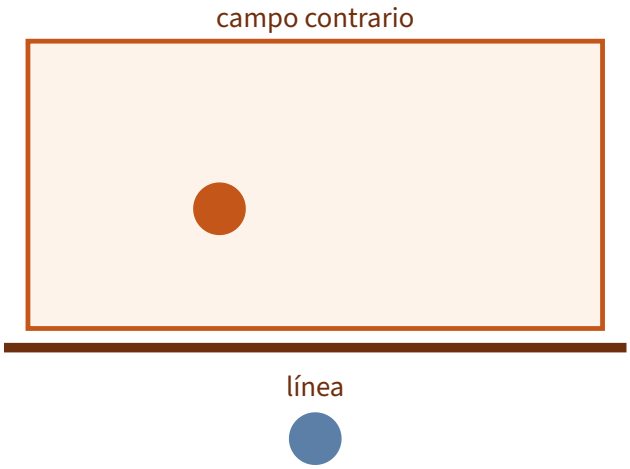
_____

FICHA 3 Jugamos sobre línea: busca el hueco

SESIÓN 3

Juego sobre una línea de 6 m, sin red. La persona rival ocupa un lugar del campo.

1 **El rival está donde indica el círculo naranja. Dibuja con flechas tres envíos posibles y rodea el que elegirías (F3).**



2 **Juega 6 envíos hacia la zona libre y anota.**

Envío	¿Dónde cayó?	¿Lo devolvió la otra persona?
1		
2		
3		
4		
5		
6		

3 **Marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
Enviar siempre a la persona rival es la mejor decisión.	☐	☐
Mirar dónde está la persona rival antes de golpear ayuda a elegir el hueco.	☐	☐
Un envío más suave puede ser más difícil de devolver si cae en el sitio adecuado.	☐	☐

FICHA 4 1 contra 1: golpeo y vuelvo

SESIÓN 4

Primero 1x1 cooperativo, después con oposición regulada (bote permitido, partido a 5 puntos).

1 **Anota seis puntos del 1x1: dónde enviaste, si volviste a la posición base y qué decidiste.**

Punto	Dónde envié	¿Volví a la base?	Decisión (seguro o arriesgado)
1			
2			
3			
4			
5			
6			

2 **Tu compañero o compañera marca lo que observa en tu juego.**

- ☐ Se coloca detrás de la pelota antes de golpear.
- ☐ Envía a un hueco, no siempre al mismo sitio.
- ☐ Vuelve a la base después de golpear.
- ☐ Cambia de decisión si el rival ya está allí.

3 **Una decisión que te salió bien y una que cambiarías.**

FICHA 5 Nuestro minijuego y las modalidades

SESIÓN 5

Completa también la plantilla del producto motor (Anexo 4).

1 **Elige dos modalidades de la F6 y compáralas.**

Aspecto	Modalidad 1: _____	Modalidad 2: _____
Implemento		
Red o muro		
Qué se parece a nuestro juego		

2 **Otro equipo ha probado vuestro minijuego. Equipo observado: _____. Marca lo que cumple.**

- ☐ Las reglas se entienden en menos de un minuto.
- ☐ La puntuación premia colocar bien, no golpear fuerte.
- ☐ Tiene al menos dos reglas de inclusión.
- ☐ Se puede jugar sin riesgo para las pistas vecinas.
- ☐ Dura unos 4 minutos.

3 **Escribid dos ajustes que haréis a vuestro minijuego.**

_____

_____

_____

FICHA 6 Hoja de arbitraje del festival

SESIÓN 6

Rellénala cuando arbitres o anotes en una estación. Anota el marcador y cómo se resolvieron las dudas.

1 **Anota los tres partidos que arbitras o anotas.**

Partido	Marcador	Duda	Cómo se resolvió
1			
2			
3			

2 **Coevaluación: marca lo que ha hecho tu compañero o compañera de pista (F8).**

- ☐ Aceptó las decisiones del árbitro.
- ☐ Animó a su pareja o al rival aunque fallara.
- ☐ Respetó las reglas de inclusión.
- ☐ Recogió el material caminando.

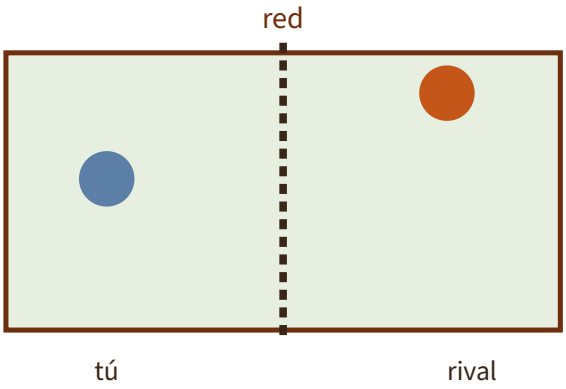
3 **¿Qué regla de vuestro juego ha funcionado mejor? ¿Cuál cambiarías para la próxima vez?**

FICHA 7 Reto individual: tenis de mesa en el recreo

SESIÓN 7

Trabajo individual. En el recreo hay una mesa de tenis de mesa (2,74 × 1,525 m) con red en el centro. Aplica lo aprendido en una situación nueva.

1 **La persona rival (naranja) está pegada al borde de arriba de su mitad. Dibuja tres envíos posibles, rodea el mejor y escribe por qué.**



2 **Elige la respuesta correcta.**

Tras golpear en la mesa, lo más útil es…

◯ tirar la pala ◯ volver a una posición base ligeramente alejada del centro ◯ quedarte pegado a la mesa ◯ dar la espalda a la pelota

Si la otra persona tiene menos experiencia, un buen cambio de regla es…

◯ permitir un bote o cambiar el punto por intercambios compartidos ◯ cambiar de mesa ◯ golpear más fuerte ◯ no jugar con ella

3 **Marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
El tenis de mesa es solo para personas altas o con mucha fuerza.	☐	☐
Se puede adaptar el espacio y las reglas para que jueguen todos.	☐	☐
Chicos y chicas pueden competir en equipos mixtos.	☐	☐

4 **Autoevaluación. Mi mejor decisión del festival fue… y para mejorar cambiaré…**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 5 · Al otro lado de la red

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Hoja de diseño del minijuego del equipo. Debe permitir que otro equipo lo juegue y lo arbitre sin explicaciones extra.

Nombre y roles

Nombre del minijuego y quién diseña, arbitra, anota y cuida el material.

Objetivo

¿Qué hay que conseguir? ¿Red, línea o muro?

Reglas y puntuación

Saque, bote, golpeos permitidos, cómo se puntúa y cuándo acaba el partido.

Espacio y material

Dibuja la pista con medidas, la red o el muro, las zonas de puntos y los conos.

Reglas de inclusión

Al menos dos cambios que permiten jugar a todas las personas.

Arbitraje y dudas

Gestos o frases del árbitro y cómo se resuelven las dudas.

Seguridad

Distancias, pistas vecinas y recogida de pelotas.

Prueba y ajustes

Qué ha visto el otro equipo y qué cambiamos.

ANEXO 5

Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 5 · Al otro lado de la red

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

JUEGO 1 Globo en el aire

Montaje. Grupos de 3-4 en una zona de 4 × 4 m marcada con conos; un globo por grupo.

Consigna. Mantened el globo en el aire con toques de palma, antebrazo o dedos. Nadie toca dos veces seguidas. Contad los toques en voz alta durante 2 minutos y repetid.

MÁS FÁCIL
Permitir dos toques seguidos y un bote en el suelo.

MÁS DIFÍCIL
Sumar un segundo globo o tocar solo con la mano no dominante.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Mirad el globo y a las personas; si alguien se acerca, avisad con «¡mía!».

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se coloca debajo del globo? ¿Cambia de superficie para controlar? ¿El grupo se coordina?

JUEGO 2 Rebote contra la pared

Montaje. Pared lisa con línea de cinta a 1 m del suelo; línea de golpeo a 3 m; parejas por turnos.

Consigna. Golpea la pelota contra la pared por encima de la línea. Un bote en el suelo y golpea la otra persona. Contad golpes seguidos de la pareja, 3 minutos.

MÁS FÁCIL
Acercar la línea de golpeo a 2 m y permitir atrapar antes de golpear.

MÁS DIFÍCIL
Alternar mano derecha e izquierda o golpear sin bote (voleo).

SEÑAL DE SEGURIDAD
Quien espera está fuera del recorrido de la pelota, 2 m detrás.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Dosifica la fuerza? ¿Se coloca detrás de la pelota y vuelve a la línea?

JUEGO 3 Sobre la línea: busca el hueco

Montaje. Línea de cinta de 6 m en el suelo; dos campos de 3 × 4 m, uno a cada lado; zona de color de bonus en una esquina de cada campo.

Consigna. 1x1. Se envía la pelota con la palma o la pala por encima de la línea. Se gana un punto si el rival no devuelve dentro. Cae en la zona de color: +1 punto. Partido a 5.

MÁS FÁCIL
Permitir un bote y atrapar antes de golpear.

MÁS DIFÍCIL
Sin bote y bonus solo si se cambia de lado tras cada punto.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Nadie pisa el campo contrario; las pelotas se recogen caminando.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Mira dónde está el rival antes de golpear? ¿Cambia el envío? ¿Vuelve a la base?

JUEGO 4 Rally cooperativo sobre cuerda

Montaje. Mini-pista de 8 × 4 m con cuerda a 80 cm; parejas enfrentadas, una pelota blanda y palas ligeras o manos.

Consigna. Cooperad: enviad la pelota por encima de la cuerda para que la pareja pueda devolverla. Contad golpes seguidos durante 1 minuto, tres intentos, e intentad superar vuestro propio intento anterior.

MÁS FÁCIL
Bote permitido y distancia de 2 m a cada lado de la cuerda.

MÁS DIFÍCIL
Sin bote o con un objetivo de zona: la pelota debe caer en la zona corta.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Palas por debajo del hombro y 2 m con las pistas vecinas.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Dosifica la fuerza? ¿La altura permite devolver? ¿Avisan antes de enviar?

JUEGO 5 1x1 con zonas de bonus

Montaje. Mini-pista de 8 × 4 m con cuerda a 80 cm; dos zonas de color en el fondo de cada mitad.

Consigna. Partido a 5 puntos con bote. Punto si la otra persona no devuelve dentro; +1 si la pelota cae en la zona de color. Después de golpear, volved al centro de vuestra mitad.

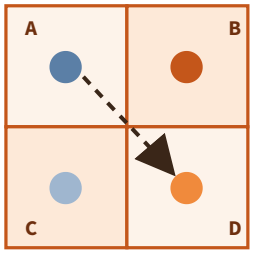
MÁS FÁCIL
Jugar 2x1 a favor de quien necesita más ayuda y permitir atrapar antes de golpear.

MÁS DIFÍCIL
Sin bote o con la zona de bonus solo en la zona corta.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Quien espera, a 2 m de la pista. Si se escapa la pelota, se espera a que la devuelvan.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Envía a los huecos? ¿Vuelve a la base? ¿Acepta las decisiones del árbitro?

JUEGO 6 Cuatro cuadrados



Montaje. Cuatro cuadrados de 2 × 2 m pegados (A, B, C y D); una persona en cada cuadrado y el resto en fila; una pelota blanda.

Consigna. Quien está en A saca por debajo hacia otro cuadrado; la pelota bota una vez y se golpea con la mano hacia otro cuadrado. Quien falla pasa al final de la fila y todos avanzan de cuadrado.

MÁS FÁCIL
Cuadrados de 3 × 3 m y se puede golpear con las dos manos.

MÁS DIFÍCIL
Sin saque directo a un cuadrado repetido y golpeo con la mano no dominante.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Quien espera, fuera del cuadrado y mirando el juego; sin empujones.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Envía a un cuadrado libre o al más débil? ¿Recupera la posición tras golpear?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 5 · Al otro lado de la red

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Festival de juegos de red y muro**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Mantiene intercambios largos y controlados con distintas superficies y alturas, envía con intención a los espacios libres y vuelve a la base antes del siguiente golpe sin que se lo recuerden.	Mantiene intercambios controlados y suele enviar a un espacio libre; vuelve a la base la mayoría de las veces.	Mantiene pocos golpes seguidos o envía siempre al mismo sitio; vuelve a la base solo con ayuda.	No controla la pelota o el globo con ninguna superficie o no intenta colocarse para golpear.	
Autorregulación y seguridad	Dosifica la fuerza según el objetivo (suave para el control, más fuerte para el fondo), respeta distancias y pistas vecinas y recoge el material caminando sin recordatorios.	Regula la fuerza en general y cumple las normas de seguridad con algún recordatorio.	Golpea con fuerza excesiva en ocasiones o necesita varios recordatorios sobre distancias y recogida.	Golpea sin control, invade pistas vecinas o pone en riesgo a otras personas.	
Cooperación y convivencia	Arbitra con claridad y respeto, acepta decisiones sin protestar, propone reglas para que todos jueguen y se adapta al nivel de su pareja.	Arbitra y juega respetando las reglas, y apoya a su pareja.	Cumple su rol de forma irregular o protesta ante decisiones dudosas.	Descalifica a otros, ignora al árbitro o excluye a compañeros.	
Mejora y reflexión	Compara sus intentos, identifica qué cambió (colocación, fuerza, posición) y aplica dos o más ajustes justificados a su juego y a su minijuego.	Aplica un ajuste a partir de sus registros o del feedback y explica por qué.	Reconoce que algo falla, pero el ajuste es mínimo o no lo justifica.	No usa los registros ni el feedback para cambiar su juego.	
Producto / transferencia	El minijuego tiene reglas claras, es seguro, incluye al menos dos reglas de inclusión y funciona en el festival; en una situación nueva decide y justifica tres envíos con acierto.	El minijuego funciona y tiene alguna regla de inclusión; la decisión en la situación nueva es correcta en lo esencial.	El minijuego tiene reglas poco claras o no incluye a todos; la transferencia es parcial.	No se completa el minijuego ni la tarea de transferencia.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 5 · Al otro lado de la red

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo mantener un intercambio controlado con una pareja usando una pala o la mano.	○	○	○	○
Puedo enviar la pelota a un espacio libre y volver a la posición base antes del siguiente golpe.	○	○	○	○
Puedo arbitrar una duda con calma y proponer una regla de inclusión que permita jugar a todos.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 5 · Al otro lado de la red

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Apoyos para quien necesita más tiempo, más pistas visuales o jugar con menos exigencia de velocidad. El objetivo es el mismo: controlar la pelota, enviar a un espacio libre y participar con respeto.

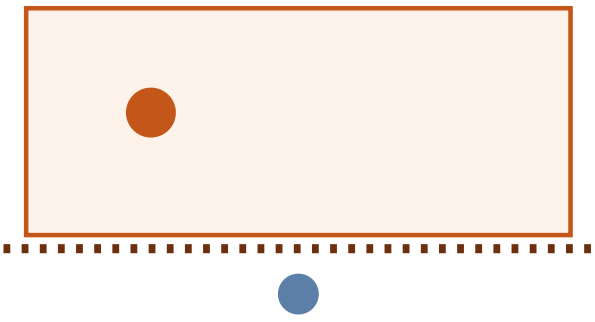
Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Campo más pequeño (3 × 3 m) o más grande según el nivel; menos pistas juntas y sin cruces.
Material	Globos en lugar de pelota, pelota más grande o más ligera, pala de cartón o mano; cuerda más baja.
Reglas	Bote permitido, golpeo tras recepción (atrapar y golpear) y más oportunidades en el saque.
Rol	Parejas cooperativas, árbitro o anotador con pictogramas y dirigir el calentamiento del juego.
Intensidad	Intercambios más cortos, descansos cada minuto y velocidad de desplazamiento libre; sentado o de pie.

Antes de cada golpeo: MIRA - DECIDE - GOLPEA - VUELVE

1. MIRA: ¿dónde está la pelota? ¿dónde está la otra persona?
2. DECIDE: ¿envío seguro o hueco libre?
3. GOLPEA: suave y a la altura de la cintura.
4. VUELVE: al centro de mi mitad (posición base).

1 **En el campo de abajo, rodea el hueco libre (la persona rival está en el círculo naranja). Marca con una flecha tu envío.**



2 **Completa: Si el rival está en la izquierda, envío a la _____. Después de golpear, vuelvo al _____ de mi campo.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 5 · Al otro lado de la red

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Una variante híbrida de pickleball y voleibol

El **pickleball** se juega con pala y pelota en una pista pequeña con red baja; el **voleibol** se juega con manos y antebrazos con red alta. Diseña una **variante híbrida** que combine rasgos de las dos modalidades y pueda jugarse con el material de tu centro (cuerda, conos, pelotas blandas o globos).

Pasos

1. Elige tres rasgos de cada modalidad que quieras conservar (implemento, altura de red, número de toques, zona de no volea).
2. Escribe el nombre, el espacio con medidas y el material.
3. Define las reglas esenciales: saque, golpeos permitidos por equipo, bote y puntuación.
4. Incluye dos reglas de inclusión y una regla de seguridad.
5. Pruébala con dos compañeros o compañeras y anota un ajuste.

Entrega

Una ficha con el nombre de la variante, un esquema del campo con medidas, las reglas en una lista breve y un párrafo de 5-6 líneas que explique qué has tomado de cada modalidad y por qué. Puedes presentarla a la clase en la sesión 7.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 5 · Al otro lado de la red

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: controlar la fuerza y la altura del golpeo; colocarte detrás de ella y mirarla; un espacio libre del campo contrario.
2. Registro orientativo (globo): de 3 a 15 toques según la superficie; suele haber más control con la palma o los antebrazos que con la mano no dominante. No se compara entre personas: se valora que cada alumno identifique qué le dio más control.
3. Respuesta modelo: «Con los antebrazos, porque la superficie es más ancha y puedo mirar el globo».

Ficha 2

1. Valores esperables por pareja: de 5 a 20 golpes seguidos; lo importante es que el intento 3 mejore o se mantenga respecto al 1 y que el ajuste sea concreto («golpear más suave», «avisar», «colocarnos detrás»).
2. Checks: se aceptan todos los de la lista; se valora que el alumno marque con criterio y explique el ajuste.

Ficha 3

1. Dibujo: envíos posibles a la izquierda, derecha y fondo del campo; el mejor es el más alejado del círculo naranja (derecha o fondo).
2. Tabla: de 6 envíos, 3-5 deberían caer en zona libre; si caen todos en el mismo sitio, se comenta la variación.
3. VF: F, V, V.

Ficha 4

1. Tabla: valoración abierta; se espera que el alumno distinga envíos seguros (al centro, cerca de la red) de arriesgados (a la esquina o lejos) y registre si volvió a la base.
2. Checks del compañero: se valora que no marque todo y que concrete lo observado.
3. Decisión que cambiaría: ejemplo «enviaba siempre a la derecha y la otra persona ya lo sabía».

Ficha 5

1. Comparación: ejemplo pádel vs. pickleball: implemento (pala maciza / pala rígida), red y paredes / red baja y zona de no volea; parecido: pelota blanda y juego por parejas.
2. Checks: se valora que el equipo observador justifique con una evidencia concreta.
3. Ajustes: «acercar la línea de golpeo», «añadir bote», «cambiar la puntuación para premiar la zona».

Ficha 6

1. Hoja de arbitraje: se acepta cualquier marcador siempre que se anoten las dudas y la resolución («repetimos»).
2. Coevaluación: se valora que se marque con criterio y se justifique al menos una casilla.
3. Regla mejor: ejemplo «bote permitido, porque todos podían devolver».

Ficha 7

1. Dibujo: envíos posibles al borde de abajo de su mitad, cerca de la red y en diagonal; el mejor es el que cae lejos del círculo naranja (borde de abajo o cerca de la red), porque la persona rival tiene que recorrer más espacio.
2. Test: volver a una posición base ligeramente alejada del centro; permitir un bote o cambiar el punto por intercambios compartidos.
3. VF: F, V, V.
4. Autoevaluación: se valora que la decisión sea concreta y el ajuste, realizable.

Refuerzo (Anexo 8)

1. Dibujo: flecha hacia el lado opuesto al círculo naranja (derecha o fondo).
2. Completa: «Si el rival está en la izquierda, envío a la derecha. Después de golpear, vuelvo al centro de mi campo.»

Ampliación (Anexo 9)

1. Ejemplo: «Voleipala»: red a 1,20 m, pala de espuma, 2 toques por equipo, un bote permitido, zona corta de 1,5 m sin voleo. Rasgos tomados: pala y zona de no volea (pickleball); varios toques por equipo y red alta (voleibol). Inclusión: bote permitido y parejas mixtas.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: 4-6 mini-pistas de 8 × 4 m con cuerda a 80 cm y 2 m de separación; una pared lisa con línea a 1 m. Grupos de 4-6 personas, mixtos, con parejas de nivel parecido en 1x1 y mezclados en cooperativo.
- Temporalización orientativa por sesión (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica, 5 min de ficha y 5 min de recogida y vuelta a la calma. Las fichas no deben superar 5-7 minutos.
- Seguridad: pelotas blandas, palas ligeras y recogida caminando. Sin pala: manos o palas de cartón. Sin red: cuerda a ras de suelo o línea de cinta. Atención al alumnado con movilidad reducida (campo más pequeño, bote permitido, juego sentado).
- Observables de evaluación: control de la fuerza, envíos a huecos, vuelta a la posición base, aceptación de decisiones, reglas de inclusión y uso de los registros. Progresión posible: pasar de bote a voleo, aumentar la altura de la red y añadir dobles.

Errores frecuentes

- Golpear siempre con fuerza máxima y perder el control del envío.
- Enviar siempre al mismo sitio o directamente a la persona rival.
- Quedarse mirando el golpe y no volver a la posición base.
- Colocar la red demasiado alta o la pista demasiado grande para el nivel inicial.
- Discutir las decisiones del árbitro en lugar de repetir el punto.
- Correr hacia otra pista a recoger una pelota perdida.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan minijuegos distintos al modelo si tienen reglas claras, son seguros, premian la colocación y tienen al menos dos reglas de inclusión.
- En la ficha de decisión se valora que el envío elegido esté justificado por la posición de la persona rival, aunque no coincida con el modelo.
- Los registros de golpes seguidos son personales: se valora la mejora o el ajuste, no el número.

06

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Apunta y controla

PREGUNTA GUÍA

¿Por qué la precisión depende tanto de controlar la fuerza como de elegir dónde apuntar?

CURSO
1.º ESO

SESIONES
7 sesiones

BLOQUES DE SABERES
C · D

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
CE2, CE3, CE4

PRODUCTO / RETO FINAL
Olimpiada inclusiva de blanco y diana

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 4.2

Contexto, reto y producto

El IES Puerta del Sol (centro ficticio) ha sido invitado por la asociación de barrio Manos y Ruedas (ficticia) a la **Olimpiada Inclusiva de Blanco y Diana**, una tarde en el polideportivo en la que familias, vecindario y alumnado prueban juegos de puntería. La asociación ha pedido algo muy concreto: pruebas en las que **cualquier persona pueda participar y puntuar**, tenga la fuerza, la altura o la movilidad que tenga, y en las que se premie **elegir bien y controlar el esfuerzo**, no solo lanzar lejos. Este curso, el departamento de Educación Física ha convertido el encargo en un reto de clase: **cada equipo diseñará, probará y dirigirá una estación de la olimpiada**.

Para conseguirlo, el alumnado primero explora retos de precisión sin puntuación, descubre cómo **dosificar la fuerza y orientar el gesto** al cambiar la distancia, el tamaño del blanco y la forma de lanzar o rodar, practica la **boccia** (un deporte paralímpico de precisión) y analiza cuándo compensa **arriesgar** para conseguir más puntos y cuándo conviene asegurar. Después diseña una estación accesible con reglas claras, la prueba con otro equipo, la dirige con roles rotatorios en la olimpiada y, al final, cada persona explica su estrategia personal en una situación nueva.

Reto

Diseñar, probar, dirigir y mejorar por equipos una estación de blanco y diana accesible para todas las personas, en la que se premie controlar la fuerza y decidir bien dónde y desde dónde apuntar.

Producto / reto final

Olimpiada inclusiva de blanco y diana.

Lógica motriz predominante. Lanzamientos y rodadas de precisión con objetivos de tamaño, distancia y puntuación variable; boccia adaptada.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

- **CE2** Adaptar capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas y habilidades motrices para resolver situaciones motrices variadas con superación y resiliencia.
- **CE3** Compartir espacios de práctica con respeto a la diversidad y a las reglas, rechazar conductas antideportivas y autorregular las emociones ante el éxito y el fracaso.
- **CE4** Practicar, analizar y valorar manifestaciones de la cultura motriz, sus recursos expresivos y el deporte como fenómeno social, también desde la perspectiva de género.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
C1	Toma de decisiones en situaciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.
C2	Capacidades perceptivo-motrices: esquema corporal, coordinación, espacio y tiempo.
C4	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica físico-deportiva.
D1	Gestión emocional: estrés, autorregulación colectiva del esfuerzo, perseverancia y tolerancia a la frustración.
D3	Reglas, arbitraje y rechazo de conductas violentas o discriminatorias; asertividad y autocuidado.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Precisión y control de la fuerza: lanzamiento por debajo del hombro, rodada baja, lanzamiento sentado y uso de canaleta; la distancia y la fuerza se ajustan con una escala del 1 al 5.
- Percepción espacio-temporal: estimar distancias, trayectorias y bote, y comparar distancias a un blanco (boccia) con cuerda o regla.
- Toma de decisiones: elegir entre un envío seguro y uno arriesgado según la puntuación, la distancia y el marcador, usando un cálculo sencillo de puntos esperados.
- Gestión emocional: aceptar el error, mantener la perseverancia y tolerar la frustración cuando el intento falla.
- Reglas, registro y arbitraje: contar puntos con honestidad, resolver dudas midiendo y respetar las decisiones del árbitro.
- Deporte inclusivo: boccia como deporte paralímpico y análisis de deportes de precisión (tiro con arco, petanca, bolos, curling) sin estereotipos de género ni de capacidad.

Objetivos didácticos

- Regular la fuerza y la dirección de un lanzamiento o una rodada de precisión al variar la distancia, el tamaño del blanco y el material.
- Elegir una estrategia de aproximación o de puntuación según la distancia y el riesgo, apoyándose en sus propios registros de aciertos.
- Aceptar el error como información y ajustar el siguiente intento con una corrección concreta.
- Diseñar una prueba de precisión accesible, segura y con reglas claras, incluyendo al menos tres adaptaciones para que participe toda la clase.
- Registrar y arbitrar con honestidad, y analizar deportes de precisión rebatiendo estereotipos sobre quién puede practicarlos.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Retos de precisión sin puntuación: rodar, lanzar por debajo y comparar distintos gestos

Evidencia: Ficha 1: test inicial y registro de aciertos en tres retos, con la corrección elegida.

Ficha: Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Variamos distancia, tamaño del blanco y forma de lanzamiento y ajustamos la fuerza

Evidencia: Ficha 2: registro de aciertos a tres distancias, fuerza usada (1-5) y relación entre distancia y fuerza.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Introducción a la boccia: estrategia de aproximación al boccino

Evidencia: Ficha 3: lectura de un parcial de boccia en un diagrama y puntos de cada equipo.

Ficha: Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Juegos de puntuación con decisión de riesgo: elegimos desde qué línea lanzar

Evidencia: Ficha 4: cálculo de puntos esperados con sus propios aciertos y elección razonada de la línea.

Ficha: Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Diseñamos por equipos una estación inclusiva y la probamos con otro equipo

Evidencia: Plantilla del producto motor (Anexo 4) y Ficha 5: comparación de dos deportes de precisión y revisión de la estación.

Ficha: Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Olimpiada por equipos con roles rotatorios: jugar, medir, anotar y arbitrar

Evidencia: Ficha 6: hoja de registro honesto, dudas resueltas y coevaluación (Anexo 7).

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Reto final y explicación de la estrategia personal en una situación nueva

Evidencia: Ficha 7: estrategia razonada en un juego de aros nuevo con tres cubos y análisis de ideas sobre deporte y capacidad.

Ficha: Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
2.2	Elige la línea de lanzamiento o la estrategia de aproximación según la distancia, el riesgo y el marcador, y justifica la decisión con sus registros y con un cálculo de puntos esperados.	Fichas 3, 4 y 7 / lista de observación y rúbrica (Anexo 6)
2.3	Regula la fuerza y la dirección de lanzamientos y rodadas, corrige tras cada fallo y mejora su control al cambiar de distancia, de blanco o de forma de lanzamiento.	Fichas 1 y 2 / observación sistemática del desempeño motor
3.1	Registra, mide y arbitra con honestidad, acepta el error y las decisiones del árbitro y respeta el turno y el esfuerzo de las demás personas.	Ficha 6 y olimpiada (sesión 6) / observación y coevaluación (Anexo 7)
3.2	Asume un rol rotatorio (jugar, medir, anotar, arbitrar o material) y participa en las decisiones de diseño de la estación, incluyendo al menos tres adaptaciones de accesibilidad.	Plantilla (Anexo 4) y Ficha 5 / rúbrica y coevaluación
4.2	Analiza deportes de precisión (boccia, tiro con arco, petanca, bolos, curling) según lo que exigen y rebate ideas estereotipadas sobre quién puede practicarlos.	Fichas 5 y 7 / registro escrito breve y rúbrica

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Adapta la fuerza y la dirección a cada distancia, tamaño y forma de lanzar, acierta con regularidad y corrige sin ayuda tras cada fallo; elige con criterio el gesto más eficaz para cada reto.	Controla la fuerza en la mayoría de los lanzamientos y corrige tras algunos fallos.	Acierta de forma irregular, usa casi siempre la misma fuerza o necesita ayuda para corregir.	No consigue dosificar la fuerza ni orientar el gesto hacia el blanco.
Autorregulación y seguridad	Lanza solo cuando la zona está libre, respeta las líneas y los turnos, recoge el material cuando se indica y mantiene la calma tras fallar.	Cumple las normas de seguridad con algún recordatorio y gestiona bien el error.	Necesita varios recordatorios (lanza antes de tiempo o recoge sin señal) o se frustra con facilidad.	Lanza sin mirar, invade zonas de otras personas o abandona la prueba al fallar.
Cooperación y convivencia	Rota los roles, anima a todas las personas, mide y anota con honestidad y adapta la estación para que cualquiera pueda puntuar.	Cumple su rol, anota y mide con honestidad y respeta a los demás.	Cumple su rol de forma irregular o necesita ayuda para anotar o medir con precisión.	Altera registros, desprecia el esfuerzo de otras personas o no asume su rol.
Mejora y reflexión	Usa sus registros para cambiar de línea, de fuerza o de estrategia y explica con datos qué mejoró y por qué; propone dos o más ajustes en la estación.	Aplica un ajuste a partir de sus registros o del feedback y explica por qué.	Reconoce el fallo pero el ajuste es mínimo o no lo justifica.	No usa los registros ni el feedback para cambiar su estrategia.
Producto / transferencia	La estación tiene reglas claras, es segura, incluye al menos tres adaptaciones y funciona en la olimpiada; en la situación nueva elige y justifica la estrategia con cálculo y con el marcador.	La estación funciona y tiene alguna adaptación; la estrategia de la situación nueva es correcta en lo esencial.	La estación tiene reglas poco claras o pocas adaptaciones; la transferencia es parcial.	No se completa la estación ni la tarea de transferencia.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Espacio: patio o pabellón con 4-6 estaciones de 8 × 3 m; cinta de pintor para líneas de lanzamiento a 2, 3 y 4 m y cuerdas de 5 m para medir.
- Material blando: 12-16 pelotas blandas o de espuma (2 tamaños), 6 saquitos de tela con unos 100 g de arroz, 6-8 aros, 12 conos, 8-10 botellas de plástico sin tapón con un poco de arena, 6 cajas de cartón y 2-3 canaletas caseras (tubo de cartón cortado o lámina plegada).
- Boccia escolar: 2 juegos de 6 pelotas rojas, 6 azules y 1 blanca (pelotas blandas o de tenis pintadas), tarjetas de estación (Anexo 5), pizarras de marcador y 4 sillas.

Si no tienes este material… Sin aros: círculos dibujados con tiza o con cuerda. Sin saquitos: bolas de papel de aluminio o papel prensado. Sin botellas: conos o latas vacías. Sin canaleta: un cartón doblado en V apoyado en una silla. La boccia puede jugarse con pelotas de distinto color y un balón pequeño o un cono como boccino.

Seguridad y prevención

Se lanza siempre hacia zona libre y solo cuando todas las personas están detrás de la línea de lanzamiento; las pelotas y los saquitos se recogen únicamente cuando el árbitro da la señal. Material blando, sin objetos duros ni vidrio; botellas de plástico y sin dianas que reboten hacia las personas. Dejar 2 m entre estaciones y marcar la zona de espera con conos.

Interdisciplinariedad: Matemáticas (distancias, proporciones, puntos esperados y probabilidad sencilla de acierto) y Valores éticos (honestidad, respeto a la diversidad y deporte adaptado).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Lanzamiento sentado, menor distancia, canaleta casera, pelota de distinto tamaño/peso.

Ampliación

Anexo 9

Estudiar cómo la posición del blanco cambia la estrategia de riesgo.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 6 · Apunta y controla

ALUMNADO

Imaginad una tarde en el polideportivo del barrio: familias, vecinos, alumnado… y una olimpiada en la que nadie se queda sin puntuar. La asociación Manos y Ruedas os hace un encargo de verdad: vuestro equipo va a crear una estación de blanco y diana en la que pueda participar cualquier persona, tenga la fuerza o la movilidad que tenga. Para lograrlo tendréis que aprender a dosificar la fuerza, elegir desde dónde lanzar, aceptar los fallos sin rendiros y dirigir vuestra prueba con honestidad. ¿Seréis capaces de que todo el barrio acierte, al menos, una vez?

> *¿Por qué la precisión depende tanto de controlar la fuerza como de elegir dónde apuntar?*

Vuestro reto

Diseñar, probar, dirigir y mejorar por equipos una estación de blanco y diana accesible para todas las personas, en la que se premie controlar la fuerza y decidir bien dónde y desde dónde apuntar.

Lo que vais a producir

Olimpiada inclusiva de blanco y diana.

Seguridad. Se lanza siempre hacia zona libre y solo cuando todas las personas están detrás de la línea de lanzamiento; las pelotas y los saquitos se recogen únicamente cuando el árbitro da la señal.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Probamos retos de precisión sin puntuación.
2. Cambiamos la distancia, el blanco y la forma de lanzar.
3. Descubrimos la boccia y la estrategia de aproximación.
4. Decidimos desde qué línea nos conviene lanzar.
5. Diseñamos una estación inclusiva y la probamos.
6. Celebramos la olimpiada con roles rotatorios.
7. Explicamos nuestra estrategia en una situación nueva.

Al terminar seré capaz de…

- Regular la fuerza y la dirección de un lanzamiento o una rodada de precisión al variar la distancia, el tamaño del blanco y el material.
- Elegir una estrategia de aproximación o de puntuación según la distancia y el riesgo, apoyándose en sus propios registros de aciertos.
- Aceptar el error como información y ajustar el siguiente intento con una corrección concreta.
- Diseñar una prueba de precisión accesible, segura y con reglas claras, incluyendo al menos tres adaptaciones para que participe toda la clase.
- Registrar y arbitrar con honestidad, y analizar deportes de precisión rebatiendo estereotipos sobre quién puede practicarlos.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 6 · Apunta y controla

ALUMNADO

Lo esencial para jugar y diseñar en la pista: el encargo, una estación con tres líneas de riesgo, el campo de boccia escolar, las reglas de la boccia, un ejemplo de decisión con puntos esperados, la escala de fuerza, un cuadro de deportes de precisión, el protocolo de una estación inclusiva y un glosario.

F1 El encargo de la asociación Manos y Ruedas

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 1.º · **De:** asociación de barrio Manos y Ruedas · **Asunto:** Olimpiada Inclusiva de Blanco y Diana

El jueves por la tarde recibiremos en el polideportivo a unas 60 personas de todas las edades y capacidades. Necesitamos **seis estaciones** de puntería. Cada estación debe:

- premiar **controlar la fuerza y elegir bien**, no lanzar lo más lejos posible;
- poder jugarse **de pie o sentado** y con **más de una forma de lanzar** (por debajo, rodando o con canaleta);
- tener **tres niveles de dificultad** (por ejemplo, tres distancias) para elegir;
- llevar una **hoja de registro** en la que cada persona anote sus propios puntos con honestidad;
- ser **segura**: material blando, zona de espera y señal para recoger;
- poder explicarse en **menos de un minuto**.

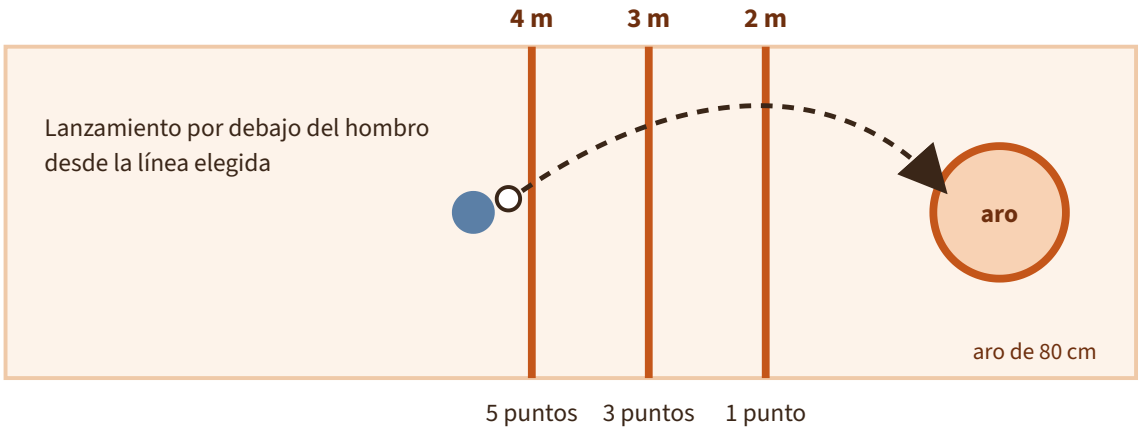
Antes de la olimpiada cada equipo probará su estación con otro equipo y la mejorará.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué cambios haríais para que una persona que va en silla de ruedas pueda puntuar igual que una de pie?

F2 Estación de blanco con tres líneas de riesgo

ESQUEMA

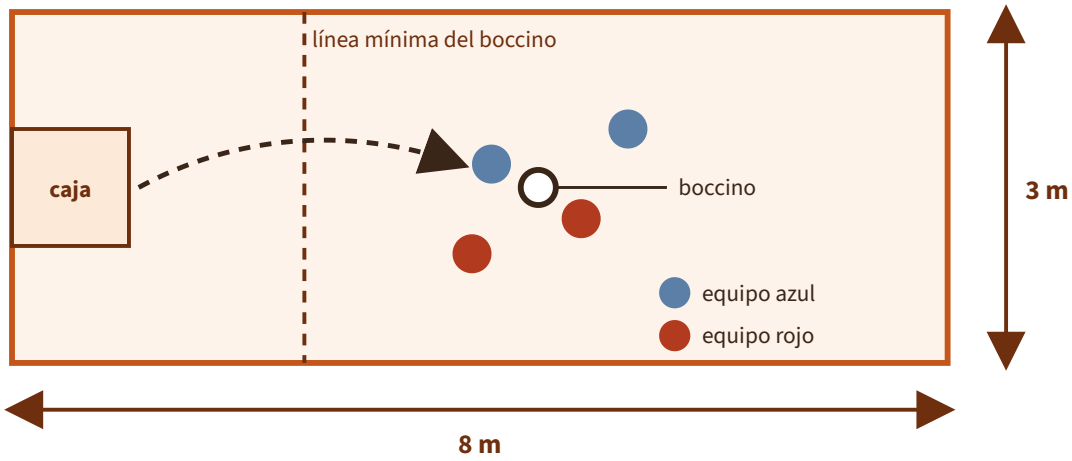


Fuente: Esquema de elaboración propia. Distancias y puntos recomendados para el aula.

Cuanto más lejos está la línea, más vale el acierto, pero es más difícil acertar. Elige tú desde cuál lanzar.

F3 Campo de boccia escolar

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia a partir de las reglas de boccia, simplificadas para el aula.

Primero se lanza el boccino (bola blanca) desde la caja; después se lanzan las bolas para acercarse a él. Medidas escolares; en competición el campo es mayor.

F4 Reglas esenciales de la boccia

DATOS

Regla	Cómo se juega
Equipos	Rojo y azul: 6 bolas cada equipo y 1 bola blanca (boccino). Cada persona lanza desde su caja.
Inicio	Un equipo lanza el boccino a la zona de juego y después su primera bola roja o azul para acercarse.
Turnos	Lanza siempre el equipo cuya bola está más lejos del boccino, hasta que consigue acercarse más que la del otro.
Parcial	Termina cuando se han lanzado todas las bolas; se juegan 4 parciales (en la clase, 2 o 3).
Puntos	El equipo cuya bola está más cerca del boccino suma 1 punto por cada una de sus bolas más cercanas que la mejor del equipo contrario.
Dudas	Se mide con una cuerda o una regla; si sigue la duda, se repite el parcial.
Accesibilidad	Se puede jugar sentado, lanzando o rodando, y con canaleta o rampa en las personas con más necesidad de apoyo.

En competición oficial las pistas miden 12,5 × 6 m, la bola pesa unos 275 g y compiten hombres y mujeres en pruebas mixtas. En el aula usamos pelotas blandas y un campo más pequeño.

Fuente: Reglas de World Boccia simplificadas para el aula; la boccia es deporte paralímpico desde los Juegos de Nueva York y Stoke Mandeville de 1984.

F5 Ejemplo resuelto: ¿desde qué línea lanzo?

DATOS

Línea	Puntos si acierto	Aciertos de 10	Puntos esperados por intento
2 m	1	8	1 × 8 / 10 = 0,8
3 m	3	5	3 × 5 / 10 = 1,5
4 m	5	2	5 × 2 / 10 = 1,0

¿Qué decide Lucía? Con sus datos le compensa lanzar desde 3 m: acierta la mitad de las veces y cada acierto vale 3. Desde 4 m el premio es mayor pero falla demasiado; desde 2 m acierta casi siempre pero gana poco. **Ojo:** si Lucía va perdiendo por 5 puntos y solo le queda un lanzamiento, la decisión cambia: solo desde 4 m puede ganar 5 de golpe. La mejor decisión depende de los datos y del marcador.

Fuente: Ejemplo de elaboración propia con datos ficticios. Los aciertos son personales y cambian con la práctica.

F6 Deportes de precisión

DATOS

Deporte	Qué se apunta	Cómo se controla la fuerza	Dato para pensar
Tiro con arco	Diana de círculos	Tensión de la cuerda y respiración	Olímpico y paralímpico; lo practican mujeres y hombres de todas las edades.
Petanca	Boliche (bola pequeña)	Altura del lanzamiento y rodada	Es un deporte de equipos mixtos y de todas las edades.
Bolos	Bolos de pie	Velocidad y trayectoria de la bola	Se pueden usar rampas para jugar sentado.
Curling	Zona circular («casa»)	Empuje inicial y barrido del hielo	Se juega en equipos mixtos y en silla de ruedas.
Boccia	Boccino (bola blanca)	Lanzar o rodar con distinta fuerza	Deporte paralímpico de precisión con rampa y asistente.
Golf	Hoyo	Longitud del golpe y balanceo	Se puede adaptar con distintos palos y recorridos.

Ninguno exige una fuerza o un cuerpo concreto: lo importante es **controlar el gesto y decidir bien**.

Fuente: Selección de elaboración propia a partir de las federaciones de cada deporte.

F7 Escala de fuerza y cómo cambiar el gesto

DATOS

Nivel	Cómo se siente	Para qué distancia (pelota blanda)	Pista para el gesto
1	Muy suave	1 m	Rodar la pelota sin empujar
2	Suave	2 m	Balanceo corto del brazo
3	Medio	3 m	Balanceo medio y suelta a la altura de la cintura
4	Fuerte	4 m	Balanceo amplio y paso adelante
5	Muy fuerte	5 m o más	No es necesario en las pruebas: se pierde control

Consejos: mira siempre el blanco, no la mano; da un paso hacia el blanco, suelta la pelota cuando el brazo pasa por delante del cuerpo y, si fallas, cambia solo **una cosa** (fuerza o dirección) en el siguiente intento.

Fuente: Pauta didáctica de elaboración propia.

F8 Protocolo de una estación inclusiva

PROTOCOLO

Antes: montad la estación con líneas y zona de espera, comprobad que el suelo está libre y repartid los roles: **jugador/a**, **árbitro/a**, **anotador/a** y **responsable del material**.

Procedimiento:

1. El árbitro explica la prueba en menos de un minuto y ofrece los tres niveles de dificultad.
2. Cada persona elige su forma de lanzar (de pie, sentada, rodando o con canaleta) y su línea.
3. Lanza solo cuando la zona está libre y el árbitro dice «¡Ya!».
4. El anotador apunta el acierto en voz alta; si hay duda, se mide con la cuerda.
5. Cuando todos han lanzado, el árbitro da la señal y el responsable recoge el material caminando.
6. Se cambian los roles tras cada ronda.

Seguridad: nadie cruza la línea de lanzamiento con material en la mano; la zona de espera se queda detrás de los conos.

Cierre: comentad qué adaptación ha permitido que juegue más gente y qué cambiaríais.

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F9 Glosario de precisión

GLOSARIO

Precisión	Capacidad de acertar un blanco o acercarse a él de forma repetida.
Blanco o diana	Objetivo hacia el que se apunta (aro, caja, cono, boccino).
Dosificar la fuerza	Ajustar cuánto empujamos o lanzamos según la distancia.
Boccino	Bola blanca de la boccia: es el objetivo al que hay que acercarse.
Parcial	Cada una de las rondas de una partida de boccia.
Riesgo	Elegir un envío más difícil que da más puntos si sale bien.
Puntos esperados	Puntos que se consiguen de media por intento: puntos × probabilidad de acierto.
Accesibilidad	Que todas las personas puedan participar con las adaptaciones necesarias.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 6 · Apunta y controla

ALUMNADO

FICHA 1 Retos de precisión sin puntos

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Rellénala al terminar los retos de la sesión (5 minutos).

1 **Diagnóstico inicial. Elige la respuesta correcta.**

Para acertar un blanco cercano conviene…

◯ cerrar los ojos ◯ lanzar sin pensar ◯ dosificar la fuerza y mirar el blanco ◯ lanzar lo más fuerte posible

Si un lanzamiento se queda corto, en el siguiente intento…

◯ aumento un poco la fuerza ◯ lanzo hacia otro lado ◯ cambio todo el gesto ◯ dejo de intentarlo

Precisión significa…

◯ no fallar nunca ◯ acertar o acercarse al blanco de forma repetida ◯ lanzar lejos ◯ lanzar muy rápido

2 **Prueba cada reto 5 veces y anota los aciertos. Anota también qué cambiaste tras el primer fallo.**

Reto	Aciertos de 5	Qué cambié tras fallar
Rodar al aro a 2 m		
Lanzar por debajo a una caja a 2 m		
Lanzar sentado a un cono a 2 m		

3 **¿Qué gesto te resulta más preciso y por qué?**

_____

_____

FICHA 2 Distancia, tamaño y fuerza

SESIÓN 2

Lanza 5 veces desde cada distancia. Anota los aciertos y la fuerza que usaste (escala 1-5 de F7).

1 **Registra tus lanzamientos.**

Distancia	Aciertos de 5	Fuerza (1-5)	Corrección que usé
2 m			
3 m			
4 m			

2 **Relaciona cada situación con el ajuste de fuerza más adecuado.**

1	Alejo la línea 1 m	a	Impulso con el brazo y el tronco
2	El blanco es más grande	b	Fuerza muy suave, casi rodando
3	El blanco está muy cerca	c	Fuerza algo mayor
4	Lanzo sentado	d	Puedo ir con menos precisión de dirección

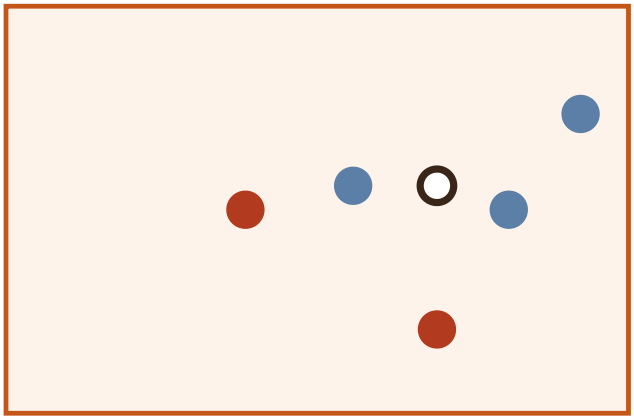
3 **Con tus palabras: ¿qué le pasa a la fuerza cuando se aleja el blanco y por qué hay que controlarla?**

FICHA 3 Leemos un parcial de boccia

SESIÓN 3

Mide con una cuerda o una regla en el dibujo la distancia de cada bola al boccino (bola blanca).

1 **En este parcial, ¿qué equipo suma puntos y cuántos (F4)? Mide en el dibujo.**



bola blanca = boccino

2 **Anota las distancias medidas y el resultado.**

Bola	Distancia al boccino	¿Más cerca que la mejor del otro equipo?
Azul 1		
Azul 2		
Roja más cercana		

3 **Marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
Siempre lanza el equipo que está más cerca del boccino.	☐	☐
Para decidir una duda se puede medir con una cuerda.	☐	☐
La boccia solo puede jugarla quien tiene mucha fuerza.	☐	☐

FICHA 4 ¿Desde qué línea lanzo?

SESIÓN 4

Juego de puntuación de la estación de F2. Lanza 10 veces desde cada línea y calcula tus puntos esperados.

1 **Anota tus aciertos y calcula (puntos × aciertos ÷ 10).**

Línea	Puntos si acierto	Aciertos de 10	Puntos esperados
2 m	1		
3 m	3		
4 m	5		

2 **¿Desde qué línea te conviene lanzar? Justifícalo con tus datos.**

3 **Si solo te queda un lanzamiento y vas perdiendo por 5 puntos, ¿qué línea eliges y por qué?**

FICHA 5 Nuestra estación y los deportes de precisión

SESIÓN 5

Completa también la plantilla del producto motor (Anexo 4).

1 **Elige dos deportes de la F6 y compáralos.**

Aspecto	Deporte 1: _____	Deporte 2: _____
Qué se apunta		
Cómo se controla la fuerza		
Qué se parece a nuestra estación		

2 **Otro equipo ha probado vuestra estación. Equipo observado: _____. Marca lo que cumple.**

- ☐ Se entiende en menos de un minuto.
- ☐ Se puede jugar de pie o sentado.
- ☐ Tiene al menos tres adaptaciones de accesibilidad.
- ☐ Premia controlar la fuerza y elegir, no lanzar lejos.
- ☐ Es segura (material blando, zona de espera y señal de recogida).

3 **Escribid dos ajustes que haréis a vuestra estación.**

FICHA 6 Registro honesto de la olimpiada

SESIÓN 6

Rellénala cuando midas y anotes en una estación. Las dudas se resuelven midiendo.

1 **Anota tres rondas: quién lanza, los puntos y las dudas.**

Ronda	Puntos	Duda	Cómo se resolvió
1			
2			
3			

2 **Coevaluación: marca lo que ha hecho tu compañero o compañera de estación (F8).**

- ☐ Midió o anotó con honestidad, aunque le perjudicara.
- ☐ Respetó la línea de lanzamiento y el turno.
- ☐ Animó a quien falló.
- ☐ Recogió el material solo cuando el árbitro dio la señal.

3 **¿Qué adaptación de vuestra estación ha funcionado mejor? ¿Qué cambiarías?**

FICHA 7 Reto individual: el juego de los tres cubos

SESIÓN 7

Trabajo individual. En la feria del barrio hay un juego de anillas con tres cubos: A (a 1,5 m), B (a 2,5 m) y C (a 3,5 m). Lleva 10 intentos con cada cubo y estos son los datos de una jugadora.

1 **Completa los puntos esperados por intento (puntos × aciertos ÷ 10).**

Cubo	Puntos si acierto	Aciertos de 10	Puntos esperados
A	2	8	
B	4	5	
C	8	2	

2 **Con estos datos, ¿qué cubo elegirías al empezar? Y si vas perdiendo por 5 puntos y solo queda un lanzamiento, ¿cuál? Justifícalo.**

3 **Elige la respuesta correcta.**

Una persona en silla de ruedas quiere jugar. Lo más adecuado es…

◯ que no participe ◯ que mire ◯ adaptar la altura o la distancia para que pueda puntuar ◯ darle menos puntos

Los deportes de precisión…

◯ solo son para personas muy fuertes ◯ pueden practicarlos personas de cualquier género, edad y capacidad

◯ no existen en las Paralimpiadas ◯ son solo de hombres

4 **Autoevaluación. Mi mejor decisión de la olimpiada fue… y la próxima vez cambiaré…**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 6 · Apunta y controla

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Hoja de diseño de la estación del equipo. Debe permitir que otro equipo la monte, la juegue y la arbitre sin explicaciones extra.

Nombre y roles

Nombre de la estación y quién juega, mide, anota y cuida el material.

Objetivo

¿Qué hay que acertar y qué se premia?

Reglas y puntuación

Distancias o niveles, puntos de cada acierto, número de lanzamientos y cómo se mide una duda.

Esquema y material

Dibuja la estación con medidas: líneas, blanco y zona de espera.

Accesibilidad

Al menos tres adaptaciones (sentado, canaleta, menor distancia, otro material...).

Seguridad

Material, zona de espera y señal para recoger.

Registro y arbitraje

Cómo se anotan los puntos con honestidad y quién decide en una duda.

Prueba y ajustes

Qué ha visto el otro equipo y qué cambiamos.

ANEXO 5

Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 6 · Apunta y controla

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

ESTACIÓN 1 Rodar al aro

Montaje. Un aro en el suelo y tres líneas de cinta a 2, 3 y 4 m; zona de espera detrás de los conos.

Consigna. Cada persona elige su línea y rueda la pelota blanda para que se pare dentro del aro. 5 intentos y anota los aciertos.

MÁS FÁCIL
Rodar desde la línea de 2 m o desde sentado.

MÁS DIFÍCIL
Acercar la pelota al centro del aro o rodar con la mano no dominante.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Rodar solo cuando el aro esté libre; recoger las pelotas con la señal.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Ajusta la fuerza a la distancia? ¿Cambia el gesto tras fallar?

ESTACIÓN 2 Cajas por debajo

Montaje. Tres cajas con 1, 3 y 5 puntos a 2, 3 y 4 m; zona de espera marcada.

Consigna. Lanza 5 pelotas blandas por debajo del hombro a la caja que elijas. Anota los puntos de cada acierto.

MÁS FÁCIL
Lanzar siempre a la caja de 1 punto y con las dos manos.

MÁS DIFÍCIL
Alternar mano derecha e izquierda o lanzar sentado.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Lanza solo con «¡Ya!» del árbitro y sin nadie delante de la línea.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Elige la caja según sus aciertos? ¿Mira el blanco, no la mano?

ESTACIÓN 3 Boccia escolar

Montaje. Campo de 8 × 3 m con caja de 1 × 1 m, línea mínima a 2,5 m, 6 pelotas rojas, 6 azules y 1 blanca.

Consigna. Por parejas contra otra pareja: lanzad el boccino, después las bolas, siempre lanza el equipo cuya bola está más lejos. Medid con la cuerda. 2 parciales.

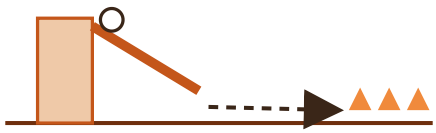
MÁS FÁCIL
Lanzar rodando desde una silla y permitir una asistencia verbal del compañero.

MÁS DIFÍCIL
Ganar puntos solo si la bola queda más cerca que la anterior mejor.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Nadie entra al campo hasta terminar el parcial; medir con calma.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Decide entre acercarse y bloquear al contrario? ¿Mide con honestidad?

ESTACIÓN 4 Canaleta casera



más inclinación = más fuerza

Montaje. Un tubo de cartón cortado a lo largo o una lámina plegada apoyada en una silla; blanco de 3 conos a 3 m.

Consigna. Sentado, orienta la canaleta hacia el blanco y deja rodar la pelota. Cambia la inclinación para ajustar la fuerza. 5 intentos.

MÁS FÁCIL
Blanco más grande (3 conos juntos) y 2 m.

MÁS DIFÍCIL
Blanco a 4 m o un cono libre en el centro.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Silla estable y blanco lejos de las personas; no empujar la pelota con fuerza.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Prueba inclinaciones distintas? ¿Cambia solo una cosa a la vez?

ESTACIÓN 5 Bolos de botella

Montaje. Seis botellas de plástico con arena en triángulo a 4 m; línea de lanzamiento y zona de espera.

Consigna. Rueda la pelota para derribar botellas. Cada botella derribada vale 1 punto. 3 rodadas por turno; el árbitro repone las botellas.

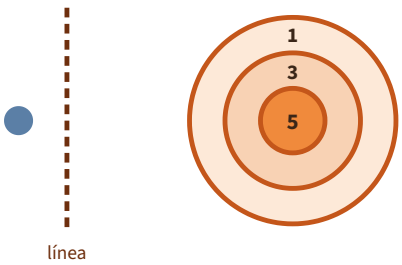
MÁS FÁCIL
Botellas más juntas y línea a 3 m.

MÁS DIFÍCIL
Dejar una botella de pie «protegida» que resta un punto si se tira.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Nadie recoge las botellas hasta la señal; pelota blanda y rodada baja.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Controla la fuerza y la dirección? ¿Corrige tras cada rodada?

ESTACIÓN 6 Aros concéntricos



Montaje. Tres aros concéntricos en el suelo (o cuerdas): centro 5 puntos, medio 3, exterior 1; líneas a 2, 3 y 4 m del centro.

Consigna. Lanza 5 saquitos desde la línea que elijas (2, 3 o 4 m). Suma los puntos de la zona donde se quedan; un saquito sobre una línea cuenta la zona menor.

MÁS FÁCIL
Lanzar desde 2 m y con las dos manos.

MÁS DIFÍCIL
Lanzar desde 4 m o con la mano no dominante.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Saquitos blandos y todos detrás de la línea hasta la señal.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Elige la línea según sus aciertos? ¿Acepta el recuento del árbitro?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 6 · Apunta y controla

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Olimpiada inclusiva de blanco y diana**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Adapta la fuerza y la dirección a cada distancia, tamaño y forma de lanzar, acierta con regularidad y corrige sin ayuda tras cada fallo; elige con criterio el gesto más eficaz para cada reto.	Controla la fuerza en la mayoría de los lanzamientos y corrige tras algunos fallos.	Acierta de forma irregular, usa casi siempre la misma fuerza o necesita ayuda para corregir.	No consigue dosificar la fuerza ni orientar el gesto hacia el blanco.	
Autorregulación y seguridad	Lanza solo cuando la zona está libre, respeta las líneas y los turnos, recoge el material cuando se indica y mantiene la calma tras fallar.	Cumple las normas de seguridad con algún recordatorio y gestiona bien el error.	Necesita varios recordatorios (lanza antes de tiempo o recoge sin señal) o se frustra con facilidad.	Lanza sin mirar, invade zonas de otras personas o abandona la prueba al fallar.	
Cooperación y convivencia	Rota los roles, anima a todas las personas, mide y anota con honestidad y adapta la estación para que cualquiera pueda puntuar.	Cumple su rol, anota y mide con honestidad y respeta a los demás.	Cumple su rol de forma irregular o necesita ayuda para anotar o medir con precisión.	Altera registros, desprecia el esfuerzo de otras personas o no asume su rol.	
Mejora y reflexión	Usa sus registros para cambiar de línea, de fuerza o de estrategia y explica con datos qué mejoró y por qué; propone dos o más ajustes en la estación.	Aplica un ajuste a partir de sus registros o del feedback y explica por qué.	Reconoce el fallo pero el ajuste es mínimo o no lo justifica.	No usa los registros ni el feedback para cambiar su estrategia.	
Producto / transferencia	La estación tiene reglas claras, es segura, incluye al menos tres adaptaciones y funciona en la olimpiada; en la situación nueva elige y justifica la estrategia con cálculo y con el marcador.	La estación funciona y tiene alguna adaptación; la estrategia de la situación nueva es correcta en lo esencial.	La estación tiene reglas poco claras o pocas adaptaciones; la transferencia es parcial.	No se completa la estación ni la tarea de transferencia.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 6 · Apunta y controla

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo ajustar la fuerza de un lanzamiento o una rodada cuando cambia la distancia al blanco.	○	○	○	○
Puedo elegir desde qué línea lanzar usando mis aciertos y los puntos de cada zona.	○	○	○	○
Puedo explicar al menos tres adaptaciones para que cualquier persona juegue en mi estación.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 6 · Apunta y controla

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Apoyos para quien necesita más tiempo, más pistas visuales o más facilidad para puntuar. El objetivo es el mismo: controlar la fuerza, elegir desde dónde apuntar y participar con honestidad.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Menor distancia al blanco, línea de lanzamiento marcada con un color y posibilidad de lanzar sentado.
Material	Pelota de otro tamaño o peso, canaleta casera, blanco más grande y aros de colores como referencia.
Reglas	Más intentos por turno, repetir el lanzamiento que sale mal y puntos por acercarse al blanco.
Rol	Medir, anotar o arbitrar con apoyo de un compañero y elegir la línea con la ayuda de un cuadro de fuerza.
Intensidad	Rondas más cortas, descansos entre lanzamientos y lanzamiento de baja fuerza.

Escalera de fuerza (1-5)

1. Muy suave: la pelota rueda 1 m. 2. Suave: la pelota rueda unos 2 m. 3. Medio: llega a 3 m. 4. Fuerte: llega a 4 m. Antes de lanzar, elige tu número. Si la pelota se queda corta, sube uno; si se pasa, baja uno.

1. **Completa: si el blanco está a 3 m, uso la fuerza ____. Si fallo por quedarme corto, ____ la fuerza. Elijo la línea de ____ m porque ____.**

2. **Colorea de verde la línea desde la que más aciertas: 2 m · 3 m · 4 m. ¿Cuántos puntos esperados tienes desde esa línea?**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 6 · Apunta y controla

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Cómo cambia la estrategia según la posición del blanco

En los juegos de precisión, la posición del blanco cambia lo que conviene hacer: si el blanco está **lejos** y vale mucho, arriesgar puede compensar; si está **cerca** y vale poco, conviene asegurar. Diseña un pequeño estudio con tu estación o con la boccia para ver cómo cambia la estrategia cuando se mueve el blanco.

Pasos

1. Elige un blanco (aro, caja o boccino) y tres posiciones distintas (cerca, media y lejos).
2. Haz 10 lanzamientos desde cada posición y anota los aciertos.
3. Asigna puntos a cada posición y calcula los puntos esperados.
4. Dibuja un gráfico de barras con los puntos esperados de cada posición.
5. Escribe qué posición elegirías al principio y cuál si vas perdiendo por poco o por mucho.

Entrega

Una tabla con los datos, el gráfico de barras y un párrafo de 5-6 líneas que explique cómo cambia la estrategia según la posición del blanco y el marcador. Puedes presentarlo a la clase en la sesión 7.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 6 · Apunta y controla

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: dosificar la fuerza y mirar el blanco; aumento un poco la fuerza; acertar o acercarse al blanco de forma repetida.
2. Registro orientativo: de 1 a 4 aciertos de 5; no se compara entre personas. Se valora que el alumno escriba una corrección concreta («rodar con menos fuerza», «mirar el aro»).
3. Respuesta modelo: «Lanzar por debajo con las dos manos, porque controlo mejor la altura».

Ficha 2

1. Valores esperables: 2 m: fuerza 2 (3-5 aciertos); 3 m: fuerza 3 (2-4 aciertos); 4 m: fuerza 3-4 (1-3 aciertos). Se acepta cualquier valor personal.
2. Relaciona: alejo la línea 1 m → fuerza algo mayor; el blanco es más grande → puedo ir con menos precisión de dirección; el blanco está muy cerca → fuerza muy suave, casi rodando; lanzo sentado → impulso con el brazo y el tronco.
3. Respuesta modelo: «Cuanto más lejos, más fuerza, pero hay que dosificarla para no pasarse; si no, falla la dirección».

Ficha 3

1. Dibujo: azul 1 y azul 2 están más cerca del boccino que la roja más cercana; azul 3 no. Resultado: el equipo azul suma 2 puntos y el rojo 0.
2. Tabla: se acepta cualquier medida aproximada coherente (por ejemplo, azul 1 ≈ 10 mm; azul 2 ≈ 10 mm; roja más cercana ≈ 18 mm).
3. VF: F (lanza el que está más lejos), V, F.

Ficha 4

1. Cálculo personal: puntos × aciertos ÷ 10. Modelo con datos de F5: 0,8; 1,5; 1,0 (se elige 3 m).
2. Justificación: se espera que se use el cálculo y que se mencione el riesgo.
3. Si vas perdiendo por 5 puntos y solo queda un lanzamiento: 4 m (5 puntos), porque es la única que permite empatar de golpe.

Ficha 5

1. Comparación: ejemplo tiro con arco vs. petanca: diana de círculos vs. boliche; tensión de la cuerda vs. altura del lanzamiento; parecido: ambos premian el control y la decisión.
2. Checks: se valora que el equipo observador justifique con una evidencia concreta.
3. Ajustes: «añadir una línea más cercana», «poner una silla para jugar sentado», «aclarar cómo se mide una duda».

Ficha 6

1. Hoja de registro: se acepta cualquier marcador siempre que se anoten dudas y resolución («medimos con la cuerda»).
2. Coevaluación: se valora que se marque con criterio y se justifique al menos una casilla.
3. Adaptación mejor: ejemplo «lanzar sentado o con canaleta, porque así jugó toda la clase».

Ficha 7

1. Tabla: A 2 × 8 ÷ 10 = 1,6; B 4 × 5 ÷ 10 = 2,0; C 8 × 2 ÷ 10 = 1,6. Se elige B al empezar.
2. Justificación: B tiene más puntos esperados. Si va perdiendo por 5 puntos y solo queda un lanzamiento: C, porque vale 8 y es el único que permite ganar (con A o B no alcanzaría ni para empatar).
3. Test: adaptar la altura o la distancia para que pueda puntuar; pueden practicarlos personas de cualquier género, edad y capacidad.
4. Autoevaluación: se valora que la decisión sea concreta y el ajuste, realizable.

Refuerzo (Anexo 8)

1. Completa: «Si el blanco está a 3 m, uso la fuerza 3. Si fallo por quedarme corto, aumento la fuerza. Elijo la línea de 2 m porque acierto más.» (se acepta cualquier valor coherente con los datos propios).
2. Línea verde: la de más aciertos; los puntos esperados se calculan con puntos × aciertos ÷ 10.

Ampliación (Anexo 9)

1. Ejemplo: aro a 2, 3 y 4 m con 1, 3 y 5 puntos y 8, 5 y 2 aciertos de 10: puntos esperados 0,8; 1,5; 1,0. Al empezar conviene la posición media; si se va perdiendo por mucho, la lejana.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: 4-6 estaciones de 8 × 3 m con 2 m de separación y la zona de espera marcada con conos. Grupos de 4-6 personas, mixtos, con roles rotatorios (jugador/a, árbitro/a, anotador/a, material).
- Temporalización orientativa por sesión (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica, 5 min de ficha y 5 min de recogida y vuelta a la calma. Las fichas no deben superar 5-7 minutos.
- Seguridad: material blando, lanzamientos siempre hacia zona libre y recogida solo con la señal del árbitro. Sin aros: círculos con cuerda; sin saquitos: bolas de papel; sin canaleta: cartón en V. Atención al alumnado con movilidad reducida: lanzar sentado y rampa o canaleta.
- Observables de evaluación: ajuste de la fuerza, corrección tras el fallo, elección de la línea, honestidad en el registro, adaptaciones y uso de los datos. Progresión posible: pasar a dianas con zonas de puntuación y a competiciones por equipos con rotación.

Errores frecuentes

- Lanzar siempre con fuerza máxima en lugar de dosificar.
- Cambiar varias cosas a la vez tras un fallo, sin poder saber qué ha funcionado.
- Elegir siempre la línea más lejana por el premio, sin mirar los propios datos.
- Recoger o lanzar sin la señal del árbitro.
- Anotar puntos «a ojo» sin medir cuando hay duda.
- Diseñar estaciones accesibles solo para quien lanza de pie.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan estaciones distintas del modelo si tienen reglas claras, son seguras, premian controlar y decidir, e incluyen al menos tres adaptaciones.
- En las fichas de decisión se valora que la elección esté justificada con los propios datos y con el marcador, aunque no coincida con el modelo.
- Los registros de aciertos son personales: se valora la mejora, la corrección y la honestidad, no el número.

07

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Muévete con ritmo

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo puede el cuerpo comunicar sin palabras?

CURSO
1.º ESO

SESIONES
7 sesiones

BLOQUES DE SABERES
C · D · E

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
CE2, CE3, CE4

PRODUCTO / RETO FINAL
Composición colectiva de percusión corporal y movimiento

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
2.1, 2.3, 3.2, 3.3, 4.3

Contexto, reto y producto

El IES Sierra Alta (centro ficticio) celebra cada primavera la **Muestra «El cuerpo habla»**, una tarde en la que el alumnado enseña a las familias y al barrio composiciones hechas solo con el cuerpo: sin letra, sin instrumentos y sin voz. Este año la asociación Manos que Hablan (ficticia), formada por personas sordas y oyentes del barrio, ha pedido que las piezas **se puedan ver y sentir** además de oír: pulso claro, gestos amplios, niveles y cambios de espacio que cuenten algo a quien mira. El departamento de Educación Física ha convertido el encargo en un reto: **cada equipo compondrá y representará una pieza colectiva de percusión corporal y movimiento de unos 60 segundos**.

Para conseguirlo, el alumnado primero juega con el **pulso, el eco y el espejo**, aprende un repertorio de sonidos corporales seguros, explora desplazamientos y niveles, crea **motivos de 8 tiempos** y los organiza con una estructura de **principio, desarrollo y final**. Después ensaya, recibe feedback de otro equipo, mejora y representa la pieza ante la clase, cuidando siempre el respeto al cuerpo propio y ajeno. Al final, cada persona demuestra que sabe **comunicar una idea sin palabras** en una situación nueva.

Reto

Crear, ensayar, mejorar y representar por equipos una composición de unos 60 segundos de percusión corporal y movimiento con pulso común, niveles, desplazamientos y estructura de principio, desarrollo y final, y comunicar después una emoción sin palabras de forma individual.

Producto / reto final

Composición colectiva de percusión corporal y movimiento.

Lógica motriz predominante. Secuencias rítmicas, percusión corporal, niveles, direcciones, canon, espejo y composición.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

- **CE2** Adaptar capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas y habilidades motrices para resolver situaciones motrices variadas con superación y resiliencia.
- **CE3** Compartir espacios de práctica con respeto a la diversidad y a las reglas, rechazar conductas antideportivas y autorregular las emociones ante el éxito y el fracaso.
- **CE4** Practicar, analizar y valorar manifestaciones de la cultura motriz, sus recursos expresivos y el deporte como fenómeno social, también desde la perspectiva de género.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
C2	Capacidades perceptivo-motrices: esquema corporal, coordinación, espacio y tiempo.
C5	Creatividad motriz y resolución original de retos individuales y grupales.
D1	Gestión emocional: estrés, autorregulación colectiva del esfuerzo, perseverancia y tolerancia a la frustración.
D2	Habilidades sociales y conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
E2	Usos comunicativos de la corporalidad, técnicas de interpretación y actividades rítmico-musicales.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Pulso y ritmo: pulso de 80 por minuto, motivos de 8 tiempos (dos compases de 4 tiempos), silencios, eco y canon.
- Percusión corporal segura: palmada, muslo, pecho suave, chasquido de dedos y pisada, con golpes suaves y sin dolor; alternativas para quien no pueda hacer un sonido.
- Expresión corporal: espacio (formaciones y recorridos), niveles (alto, medio y bajo), dinámica (suave-fuerte, lento-rápido) y espejo en pareja sin contacto.
- Composición: estructura de principio, desarrollo y final, unión de motivos, canon y cambio de formación, con una idea o emoción que comunicar.
- Creatividad y autorregulación: decidir qué conservar y qué cambiar tras el feedback, tolerar el error en directo y mantener la concentración.
- Habilidades sociales y respeto: escuchar al grupo, aceptar ideas distintas, no ridiculizar la expresión ajena y mantener un contacto corporal solo cuando existe acuerdo.

Objetivos didácticos

- Coordinar movimiento y sonidos corporales con un pulso común de unos 80 pulsos por minuto, en eco, en espejo y en canon.
- Crear y memorizar un motivo de 8 tiempos que combine sonido, movimiento y nivel.
- Usar el espacio, los niveles, los desplazamientos y la dinámica con una intención expresiva concreta.
- Cooperar en la composición colectiva: repartir roles, decidir por consenso y respetar las ideas y los límites corporales de todas las personas, sin ridiculizar.
- Representar la composición ante un público y valorar cómo comunica el cuerpo, con feedback entre iguales.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Pulso, eco y espejo: sentimos un pulso común y lo seguimos con el cuerpo

Evidencia: Ficha 1: test inicial y registro de si mantengo el pulso a tres velocidades.

Ficha: Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Percusión corporal básica: palmada, muslo, pecho suave, chasquido y pisada

Evidencia: Ficha 2: relación de sonidos con partes del cuerpo y patrón de 8 tiempos escrito con los símbolos de F2.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Desplazamientos y niveles: recorremos el espacio con intención

Evidencia: Ficha 3: recorrido dibujado con niveles y desplazamientos, y registro de lo observado en un compañero.

Ficha: Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Pequeños motivos de 8 tiempos: creamos, memorizamos y enseñamos

Evidencia: Ficha 4: motivo propio escrito en la cuadrícula de 8 tiempos y comprobación de que otra persona puede repetirlo.

Ficha: Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Composición por grupos: unimos motivos con principio, desarrollo y final

Evidencia: Plantilla del producto motor (Anexo 4) y Ficha 5: estructura de la pieza y duración calculada.

Ficha: Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Ensayo, feedback y mejora: otro equipo nos observa y ajustamos

Evidencia: Ficha 6: observación del ensayo de otro equipo, estado del pulso y dos mejoras acordadas.

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Muestra final y reflexión sobre cómo comunica el cuerpo sin palabras

Evidencia: Muestra (rúbrica, Anexo 6) y Ficha 7: motivo de 8 tiempos para «alegría» y reflexión sobre lo que se comunica.

Ficha: Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
2.1	Desarrolla la composición en equipo: la planifica con una estructura, la ensaya, recoge el feedback de otro equipo y aplica al menos dos mejoras justificadas.	Plantilla (Anexo 4) y Fichas 5 y 6 / rúbrica y autoevaluación (Anexo 7)
2.3	Coordina sonidos corporales y movimientos con el pulso común, mantiene el ritmo en eco, espejo y canon, y controla el cuerpo en niveles y desplazamientos.	Fichas 1, 2 y 4 / observación sistemática del desempeño motor
3.2	Asume un rol (dirección de pulso, espacio, memoria o seguridad), participa en las decisiones de la composición y acepta las propuestas del grupo.	Plantilla y sesión 5 / observación y coevaluación (Anexo 7)
3.3	Escucha, dialoga para decidir, no ridiculiza la expresión ajena, respeta los límites corporales de los demás y ofrece alternativas para que todas las personas puedan participar.	Fichas 6 y 7 / observación y coevaluación (Anexo 7)
4.3	Participa en la creación y representación de una composición con pulso, niveles, desplazamientos y estructura, y comunica una emoción con intención expresiva, también en una situación nueva.	Sesión 7 y Ficha 7 / rúbrica del producto y observación

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Mantiene el pulso sin ayuda en eco, espejo y canon, coordina sonido y movimiento con precisión y controla los niveles y desplazamientos; recupera el ritmo si se pierde.	Mantiene el pulso la mayor parte del tiempo y coordina sonido y movimiento con pocos fallos.	Pierde el pulso con frecuencia o necesita apoyo para coordinar sonido y movimiento.	No sigue el pulso común ni coordina los sonidos con el movimiento.
Autorregulación y seguridad	Realiza los golpes con suavidad y sin dolor, respeta los límites propios y ajenos, mantiene la distancia en los desplazamientos y gestiona el nerviosismo ante el público.	Cumple las normas de seguridad con algún recordatorio y mantiene la concentración.	Golpea con demasiada fuerza o necesita varios recordatorios de distancia o límites.	Golpea con fuerza, invade el espacio de otras personas o ignora los límites corporales.
Cooperación y convivencia	Escucha, propone y acepta ideas, cumple su rol, anima al grupo, evita ridiculizar y adapta la pieza para que todas las personas puedan participar.	Cumple su rol, escucha y respeta las ideas del grupo.	Participa de forma irregular, impone ideas o necesita ayuda para llegar a acuerdos.	Ridiculiza, ignora a sus compañeros o dificulta el trabajo del grupo.
Mejora y reflexión	Usa el feedback y su propia observación para introducir dos o más mejoras justificadas y explica qué cambió en la comunicación de la pieza.	Aplica una mejora a partir del feedback y explica por qué.	Acepta el feedback pero el cambio es mínimo o no lo justifica.	No incorpora ningún cambio tras el feedback.
Producto / transferencia	La pieza dura unos 60 segundos, tiene principio, desarrollo y final, usa niveles, desplazamientos y dinámica con intención, y de forma individual crea un motivo expresivo en una situación nueva.	La pieza tiene estructura y duración adecuadas y el motivo individual es correcto en lo esencial.	A la pieza le falta una parte, la intención expresiva es poco clara o el motivo individual es incompleto.	La pieza no se representa o no se completa la tarea individual.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Espacio diáfano de unos 10 × 10 m por grupo (pabellón, gimnasio o patio), sin obstáculos ni mochilas; calzado deportivo atado o descalzo si el suelo lo permite.
- Altavoz o móvil para marcar el pulso (opcional; también valen las palmas del docente o un metrónomo), 6-8 conos para marcar el espacio y cronómetro.
- Tarjetas rítmicas y de estación (Anexo 5), cartulinas con los símbolos de F2, 4 hojas grandes para los esquemas de planta y pizarra o papel continuo.

Si no tienes este material… Sin altavoz: el docente o un alumno marca el pulso con palmas o con la voz («1, 2, 3, 4»). Sin espacio diáfano: reducir los desplazamientos y trabajar en círculo o en filas. Sin cuaderno de partitura: usar los símbolos de F2 con tiza en el suelo o en la pizarra. La pieza puede hacerse íntegramente con voz, palmas y percusión corporal.

Seguridad y prevención

Espacio despejado y calzado atado; golpes siempre suaves con la palma abierta en muslos, pecho y manos, evitando cabeza, cara, cuello y zona lumbar; si algo duele o enrojece, se cambia el sonido. Respeto estricto a los límites corporales: nadie toca a otra persona sin su acuerdo (el espejo se hace sin contacto) y se puede decir «paso» en cualquier momento. Volumen moderado y pausas para beber agua y descansar las manos.

Interdisciplinariedad: Música (pulso, compás, canon y notación sencilla) y Educación Plástica y Visual (composición del espacio, formas y colores de las formaciones, y cómo se ve una idea).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Movimientos sentados, amplitud reducida, apoyo visual con pictogramas y opción de función musical/espacial.

Ampliación

Anexo 9

Crear una pieza con un mensaje social sencillo sin usar texto hablado.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 7 · Muévete con ritmo

ALUMNADO

Imaginad una tarde de primavera: el patio lleno de familias y vecinos, y en el centro, vuestro grupo… sin voz, sin instrumentos y sin música grabada. Solo cuerpos que suenan y se mueven. La asociación Manos que Hablan os hace un encargo de verdad: componer una pieza de un minuto que se pueda oír, ver y sentir, y que cuente algo a quien la mire. Para lograrlo tendréis que seguir un pulso común, inventar motivos, organizar el espacio y respetaros mucho. ¿Seréis capaces de que vuestro cuerpo hable por vosotros?

> *¿Cómo puede el cuerpo comunicar sin palabras?*

Vuestro reto

Crear, ensayar, mejorar y representar por equipos una composición de unos 60 segundos de percusión corporal y movimiento con pulso común, niveles, desplazamientos y estructura de principio, desarrollo y final, y comunicar después una emoción sin palabras de forma individual.

Lo que vais a producir

Composición colectiva de percusión corporal y movimiento.

Seguridad. Espacio despejado y calzado atado; golpes siempre suaves con la palma abierta en muslos, pecho y manos, evitando cabeza, cara, cuello y zona lumbar; si algo duele o enrojece, se cambia el sonido.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Seguimos un pulso común con eco y espejo.
2. Aprendemos sonidos de percusión corporal seguros.
3. Exploramos desplazamientos, niveles y formaciones.
4. Creamos y memorizamos motivos de 8 tiempos.
5. Componemos la pieza: principio, desarrollo y final.
6. Ensayamos, nos observan y mejoramos.
7. Representamos la muestra y reflexionamos sobre lo que comunica el cuerpo.

Al terminar seré capaz de…

- ✓ Coordinar movimiento y sonidos corporales con un pulso común de unos 80 pulsos por minuto, en eco, en espejo y en canon.
- ✓ Crear y memorizar un motivo de 8 tiempos que combine sonido, movimiento y nivel.
- ✓ Usar el espacio, los niveles, los desplazamientos y la dinámica con una intención expresiva concreta.
- ✓ Cooperar en la composición colectiva: repartir roles, decidir por consenso y respetar las ideas y los límites corporales de todas las personas, sin ridiculizar.
- ✓ Representar la composición ante un público y valorar cómo comunica el cuerpo, con feedback entre iguales.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 7 · Muévete con ritmo

ALUMNADO

Lo esencial para componer y ensayar en la pista: el encargo, los símbolos de la percusión corporal, un motivo de 8 tiempos escrito, formaciones en planta, la estructura de la pieza, un ejemplo resuelto, los elementos expresivos, el protocolo de ensayo y respeto, y un glosario.

F1 El encargo de la Muestra «El cuerpo habla»

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 1.º · **De:** asociación Manos que Hablan · **Asunto:** composición para la Muestra «El cuerpo habla»

El último jueves de abril, a las 18:00, abriremos el patio a las familias y al barrio. Cada equipo presentará una pieza que debe:

- durar **unos 60 segundos** (80 tiempos a 80 pulsos por minuto);
- tener **principio, desarrollo y final**;
- usar solo **cuerpo**: sin voz, sin instrumentos y con música solo como pulso opcional;
- incluir **al menos tres niveles** (alto, medio y bajo) y **dos formaciones** distintas;
- poder **verse y sentirse**: pulso claro, gestos amplios y cambios de espacio visibles;
- permitir la participación de **todas las personas**, con alternativas a los sonidos o movimientos que alguien no pueda hacer;
- respetar **los límites corporales** de todas y todos.

Antes de la muestra cada equipo ensayará delante de otro equipo y ajustará su pieza.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué cambios haríais para que una persona que no oye bien pueda «seguir» vuestro pulso con la vista?

F2 Sonidos de la percusión corporal

DATOS

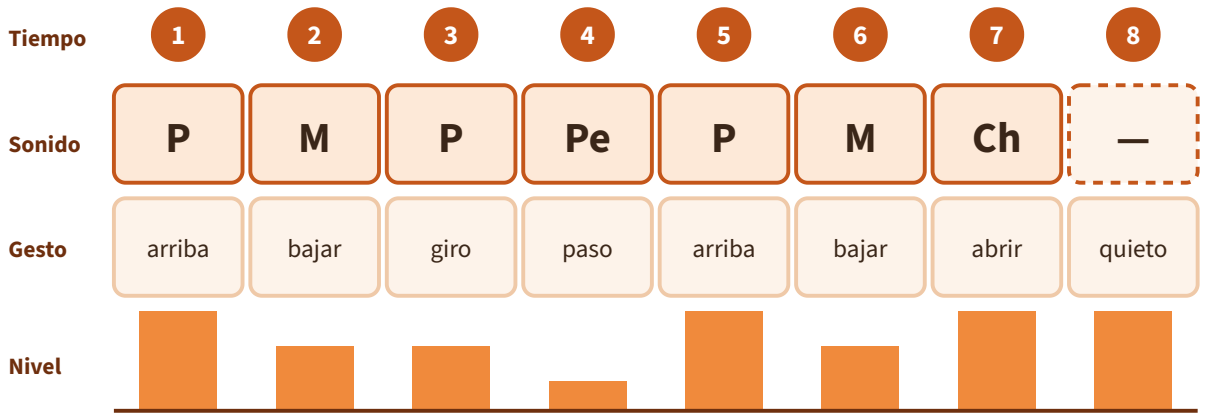
Símbolo	Sonido	Parte del cuerpo	Cómo hacerlo de forma segura
P	Palmada	Palma con palma	Palmas sueltas, sin golpear fuerte
M	Muslo	Palma plana sobre el muslo	Golpe suave; cambia a mano sobre mano si molesta
Pe	Pecho suave	Palma abierta en la parte alta del pecho	Muy suave; alternativa: tocar el hombro
Ch	Chasquido	Dedos de una mano	Si no sale, frotar las manos o dar un toque en el muslo
Pi	Pisada	Planta del pie	Pisada suave con el calzado atado
—	Silencio	Cuerpo quieto con intención	También cuenta como tiempo del pulso

Todos los sonidos se hacen **sin dolor**. Si no puedes hacer uno, elige otro del cuadro o un gesto visible (por ejemplo, un movimiento de brazo) que ocupe su tiempo.

Fuente: Selección de elaboración propia.

F3 Un motivo de 8 tiempos escrito

ESQUEMA

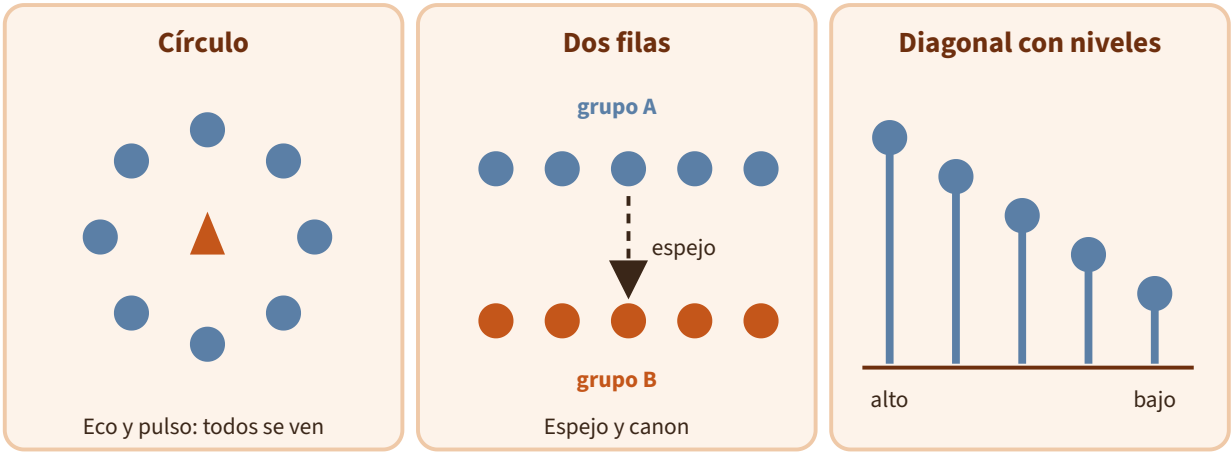


Fuente: Esquema de elaboración propia.

Cada columna es un tiempo del pulso. P: palmada; M: muslo; Pe: pecho suave; Ch: chasquido; —: silencio con intención (F2).

F4 Formaciones en planta

ESQUEMA

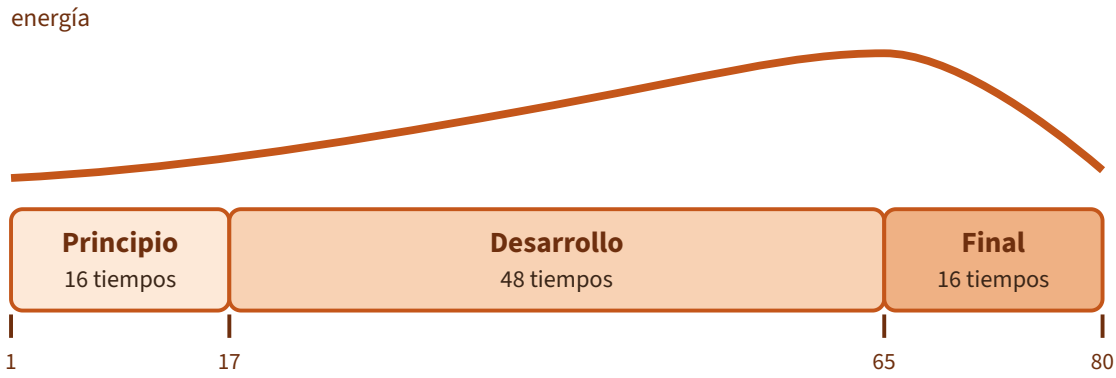


Fuente: Esquema de elaboración propia.

Círculo azul: persona del grupo A. Círculo naranja: grupo B. Triángulo: quien marca el pulso.

F5 Estructura de la pieza: 80 tiempos

ESQUEMA



80 tiempos a 80 pulsos por minuto = 60 segundos

Fuente: Esquema de elaboración propia.

La línea naranja muestra cómo puede subir la energía hasta el final del desarrollo y bajar en el final hasta la quietud.

F6 Ejemplo resuelto: pieza modelo de 80 tiempos

DATOS

Tiempos	Parte	Qué hacen	Espacio y nivel	Dinámica
1-16	Principio	Pulso de pisadas suaves en círculo; motivo A (F3) en eco con quien dirige	Círculo, nivel medio	Suave y lento
17-32	Desarrollo 1	Motivo A en canon: el grupo B entra 8 tiempos después	Dos filas, niveles medio y alto	Media
33-48	Desarrollo 2	Motivo B (palmas y chasquidos) con desplazamiento lateral	Diagonal, nivel alto a bajo	Fuerte y rápido
49-64	Desarrollo 3	Motivos A y B a la vez (mitad cada uno), espejo en parejas sin contacto	Dos filas enfrentadas	Fuerte
65-80	Final	Todos juntos con motivo A; los últimos 4 tiempos, silencio y quietud mirando al público	Línea frente al público, nivel alto	Suave y quieto

¿Por qué funciona? Tiene tres partes claras; empieza suave y termina con fuerza y calma; repite un motivo (A) y lo transforma; cambia de formación y de nivel, y el silencio final se ve y se siente. **Alternativa de baja intensidad:** sustituir el chasquido por un toque en el muslo y las pisadas por golpes de mano.

Fuente: Ejemplo de elaboración propia.

F7 Elementos expresivos para comunicar sin palabras

DATOS

Elemento	Qué se puede cambiar	Qué comunica (ejemplos)
Espacio	Formación (círculo, filas, diagonal), recorrido y distancia entre personas	Unión, separación, diálogo
Nivel	Alto, medio o bajo	Alegría y crecimiento (alto); calma o cansancio (bajo)
Tiempo	Pulso lento o rápido, silencios, canon	Calma, prisa, eco o pregunta-respuesta
Dinámica	Suave o fuerte, amplio o reducido	Ternura, energía, enfado
Gesto	Brazos, manos, rostro, mirada	Emoción concreta (sorpresa, alegría, duda)

Una buena pieza combina **dos o tres** elementos con intención. Preguntad siempre: ¿qué queremos que sienta quien nos mira?

Fuente: Selección didáctica de elaboración propia.

F8 Protocolo de ensayo y de respeto

PROTOCOLO

Antes: limpiad el espacio (sin mochilas ni objetos), comprobad el calzado atado y repartid los roles: **director/a de pulso**, **responsable de espacio**, **memoria** (recuerda la estructura) y **seguridad y respeto**.

Procedimiento:

1. Calentad manos, muñecas y pies con movilidad suave.
2. Marcad el pulso en voz alta («1, 2, 3, 4») y empezad.
3. Ensayad por partes (principio, desarrollo, final) y después la pieza entera.
4. Parad en cuanto alguien diga «paso» o note molestias.
5. Pedid feedback a otro equipo con dos preguntas: ¿qué se ha entendido? ¿qué cambiarías?
6. Anotad dos mejoras y ensayad de nuevo.

Seguridad y respeto: golpes suaves sin dolor; nadie toca a otra persona sin su acuerdo; no se ridiculiza ninguna propuesta; cada persona puede elegir su sonido o su gesto.

Cierre: recoged el material y comentad cómo se ha sentido cada persona en el grupo.

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F9 Glosario de ritmo y expresión corporal

GLOSARIO

Pulso — Latido regular sobre el que se organizan los sonidos y los movimientos.

Percusión corporal — Hacer sonidos con el cuerpo (palmas, muslos, pecho, chasquidos, pisadas).

Motivo — Pequeña secuencia que se repite y se transforma; en este proyecto, de 8 tiempos.

Eco — Repetir lo que hace otra persona o grupo, después de escucharlo.

Espejo — Reflejar el movimiento de una pareja sin contacto, como si fuese su imagen.

Canon — El mismo motivo ejecutado por dos grupos que empiezan en momentos distintos.

Nivel — Altura del cuerpo: alto (de pie), medio (agachado) o bajo (en el suelo).

Dinámica — Intensidad del movimiento: suave o fuerte, lento o rápido.

Composición — Obra creada con una estructura (principio, desarrollo y final) y una intención.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 7 · Muévete con ritmo

ALUMNADO

FICHA 1 Seguimos el pulso

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Rellénala al terminar los juegos de pulso, eco y espejo (5 minutos).

1 **Diagnóstico inicial. Elige la respuesta correcta.**

El pulso es…

◯ el sonido más fuerte ◯ el latido regular sobre el que se organizan los sonidos ◯ la melodía ◯ la voz del cantante

Para sentir un pulso común en grupo conviene…

◯ ir más rápido que los demás ◯ escuchar y mirar al director del pulso ◯ tocar sin parar ◯ no mirar a nadie

Hacer eco significa…

◯ hacerlo al revés ◯ repetir lo que has escuchado ◯ callarte ◯ inventar algo nuevo

2 **Sigue un pulso de 30 segundos con palmas o pisadas a tres velocidades. ¿Pudiste mantenerlo? Anota lo que te ayudó.**

Velocidad	¿Mantuve el pulso?	Qué me ayudó
Lento (60 por min)		
Medio (80 por min)		
Rápido (100 por min)		

3 **¿Cómo has sentido la actividad de espejo en pareja? ¿Qué hace falta para que funcione?**

_____

_____

FICHA 2 Nuestros sonidos corporales

SESIÓN 2

Usa la tabla F2. Todos los sonidos se hacen sin dolor.

1 **Relaciona cada símbolo con su sonido.**

1	P	a	Chasquido
2	M	b	Pecho suave
3	Pe	c	Palmada
4	Ch	d	Pisada
5	Pi	e	Muslo

2 **Escribe un patrón de 8 tiempos con los símbolos de F2 y ensáyalo a 80 pulsos por minuto.**

Tiempo	1	2	3	4	5	6	7	8
Sonido								
Gesto								

3 **¿Cuál es el sonido que mejor te sale y cuál te cuesta más? ¿Qué alternativa podrías usar?**

FICHA 3 Desplazamientos y niveles

SESIÓN 3

Observa los desplazamientos de tu compañero o compañera y diseña un recorrido.

1 **Dibuja un recorrido de 16 tiempos con flechas e indica el nivel (A, M o B) en cada tramo.**

2 **Tu compañero o compañera marca lo que ha observado.**

- ☐ Usa al menos tres desplazamientos distintos (hacia delante, lateral, hacia atrás...).
- ☐ Cambia de nivel (alto, medio y bajo).
- ☐ Mantiene el pulso mientras se desplaza.
- ☐ Mira al espacio y no choca con nadie.

3 **¿Qué recorrido o nivel te ha transmitido más energía? ¿Por qué?**

FICHA 4 Mi motivo de 8 tiempos

SESIÓN 4

Crea un motivo de 8 tiempos con sonido, gesto y nivel y enséñaselo a una persona.

1 **Escribe tu motivo.**

Tiempo	1	2	3	4	5	6	7	8
Sonido								
Gesto								
Nivel								

2 **¿Ha podido repetirlo la otra persona? Marca lo que ha ocurrido.**

- ☐ Lo ha repetido a la primera con ayuda del pulso.
- ☐ Ha necesitado dos intentos.
- ☐ Hemos cambiado un sonido que era difícil.
- ☐ Hemos acordado un nombre para el motivo.

3 **¿Qué parte del motivo cambiarías para que se entienda mejor o se vea mejor?**

FICHA 5 Nuestra pieza: estructura y duración

SESIÓN 5

Completa también la plantilla del producto motor (Anexo 4).

1 **Escribid la estructura de vuestra pieza (F5 y F6).**

Parte	Tiempos	Qué hacemos	Formación y nivel
Principio	1-16		
Desarrollo	17-64		
Final	65-80		

2 **Calcula la duración de la pieza si tiene 80 tiempos y se toca a 80 pulsos por minuto. ¿Y si lo hacéis a 100 pulsos por minuto?**

3 **Repartid los roles del equipo (F8).**

Rol	Nombre	Qué hace
Dirección de pulso		
Espacio		
Memoria		
Seguridad y respeto		

FICHA 6 Observamos el ensayo de otro equipo

SESIÓN 6

Observa el ensayo de otro equipo y devuelve feedback con respeto.

1 **Equipo observado: _____. Marca lo que cumple.**

- ☐ Mantiene un pulso común durante toda la pieza.
- ☐ Tiene principio, desarrollo y final claros.
- ☐ Usa niveles y desplazamientos con intención.
- ☐ Se ve y se siente la idea (emoción) que quiere comunicar.
- ☐ Todas las personas participan y se respetan los límites.

2 **Una cosa que se ha entendido muy bien y una que cambiarías.**

3 **Escribid las dos mejoras que haréis en vuestra pieza tras el feedback.**

FICHA 7 Reto individual: la alegría sin palabras

SESIÓN 7

Trabajo individual. En el recreo hay una persona sorda y otra oyente que van a ver tu motivo: debe expresar «alegría» y entenderse también si no se oye.

1 **Crea un motivo de 8 tiempos para «alegría» y escríbelo.**

Tiempo	1	2	3	4	5	6	7	8
Sonido								
Gesto								
Nivel								

2 **Explica tres decisiones (sonido, nivel o dinámica) y cómo ayudan a que se entienda sin palabras.**

3 **Marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
Para comunicar una emoción hace falta hablar.	☐	☐
Los niveles y la dinámica ayudan a que el público entienda la idea.	☐	☐
Si una persona no puede hacer un sonido, se puede cambiar por otro o por un gesto.	☐	☐
Se puede reírse de una propuesta si es distinta.	☐	☐

4 **Autoevaluación. Lo que mejor comunicó mi cuerpo fue… y para la próxima vez cambiaré…**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 7 · Muévete con ritmo

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Hoja de composición del equipo. Debe permitir que otro equipo entienda la pieza y la ensaye sin explicaciones extra.

Título y roles

Nombre de la pieza y quién dirige el pulso, el espacio, la memoria y la seguridad.

Idea o emoción

¿Qué queremos que sienta quien nos mira?

Estructura: principio, desarrollo y final

Tiempos de cada parte, sonidos, gestos, niveles y motivos usados.

Planta del espacio

Dibuja formaciones y recorridos con flechas.

Niveles, dinámica y alternativas

Cómo cambian los niveles y la dinámica y qué alternativas hay para cada sonido o gesto.

Seguridad y respeto

Golpes suaves, espacio libre y límites de cada persona.

Pulso y duración

Pulsos por minuto, número de tiempos y duración total.

Prueba y ajustes

Qué ha visto el otro equipo y qué cambiamos.

ANEXO 5

Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 7 · Muévete con ritmo

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

RETO 1 Pulso, eco y director

Montaje. Grupos de 6-8 en círculo; una persona dirige el pulso con palmas o con la voz («1, 2, 3, 4»).

Consigna. Quien dirige hace un patrón de 8 tiempos con palmas y muslos; el grupo lo repite en eco. Cambia el director cada 4 patrones. 3 minutos.

MÁS FÁCIL
Patrones de 4 tiempos con solo dos sonidos.

MÁS DIFÍCIL
Añadir un silencio o un cambio de nivel en el tiempo 5.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Golpes suaves; nadie toca a otra persona; distancia de un brazo.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Todo el grupo mantiene el pulso? ¿El eco llega a tiempo?

RETO 2 Espejo en pareja

Montaje. Parejas enfrentadas a 1 m, sin contacto, en una zona despejada.

Consigna. Una persona guía con movimientos lentos de brazos, cabeza y tronco; la otra los refleja. Cambio de guía cada 30 segundos. 3 minutos.

MÁS FÁCIL
Solo brazos y movimientos muy lentos.

MÁS DIFÍCIL
Añadir desplazamientos y cambios de nivel con el pulso.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin contacto; la guía no hace movimientos bruscos ni se desplaza sin avisar.

QUÉ OBSERVAMOS
¿La pareja se coordina sin hablar? ¿La guía varía el nivel y la velocidad?

RETO 3 Percusión corporal en tres sonidos

Montaje. Parejas o tríos con la tabla de símbolos de F2 a la vista.

Consigna. Escoged tres sonidos y componed un patrón de 8 tiempos. Practicadlo a velocidad lenta, media y rápida (60, 80 y 100 por minuto).

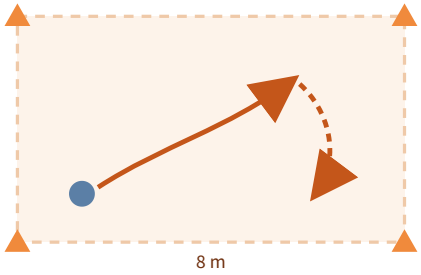
MÁS FÁCIL
Patrón de 4 tiempos y velocidad lenta.

MÁS DIFÍCIL
Introducir un silencio y cambiar el sonido en el tiempo 5.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Golpes suaves con palma abierta; si algo duele, cambiad el sonido.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Mantienen el pulso a las tres velocidades? ¿Cuidan el volumen?

RETO 4 Recorridos y niveles



Montaje. Zona de 8 × 8 m marcada con conos; música o pulso opcional.

Consigna. Cada persona se desplaza en 8 tiempos hacia delante, 8 de lado y 8 hacia atrás, cambiando de nivel en cada tramo. Después se hace por parejas con la misma orden.

MÁS FÁCIL
Desplazamientos andando y solo dos niveles.

MÁS DIFÍCIL
Añadir giro, salto suave o un nivel bajo en el suelo.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Mirar al espacio y mantener un brazo de distancia al resto.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Cambia de nivel con intención? ¿No choca ni pierde el pulso?

RETO 5 Mi motivo de 8 tiempos

Montaje. Grupos de 4-5; cartulinas con los símbolos de F2 y cuadrícula de 8 tiempos.

Consigna. Cada persona crea un motivo de 8 tiempos con sonido, gesto y nivel y lo enseña al grupo. Elegid tres y unidlos en una secuencia de 24 tiempos.

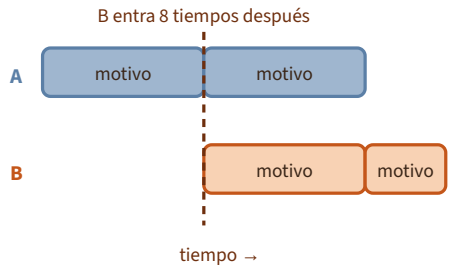
MÁS FÁCIL
Motivos de 4 tiempos y solo dos sonidos.

MÁS DIFÍCIL
Incluir un silencio, un cambio de nivel y un desplazamiento.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Golpes suaves; nadie corrige el cuerpo de otra persona sin permiso.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Los motivos se entienden y se repiten? ¿El grupo escucha todas las ideas?

RETO 6 Canon de dos grupos



Montaje. Dos subgrupos frente a frente en dos filas (A y B); el motivo de 8 tiempos escrito a la vista.

Consigna. El grupo A hace el motivo; el grupo B entra 8 tiempos después con el mismo motivo. Repetid 3 veces y cambiad el orden.

MÁS FÁCIL
Canon con 4 tiempos de retraso y motivo sencillo.

MÁS DIFÍCIL
Dos motivos distintos a la vez, uno por grupo, que acaban juntos.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Distancia de 2 m entre filas; parad si alguien pierde el equilibrio.

QUÉ OBSERVAMOS
¿El segundo grupo entra a tiempo? ¿Se mantiene el pulso común?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 7 · Muévete con ritmo

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Composición colectiva de percusión corporal y movimiento**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Mantiene el pulso sin ayuda en eco, espejo y canon, coordina sonido y movimiento con precisión y controla los niveles y desplazamientos; recupera el ritmo si se pierde.	Mantiene el pulso la mayor parte del tiempo y coordina sonido y movimiento con pocos fallos.	Pierde el pulso con frecuencia o necesita apoyo para coordinar sonido y movimiento.	No sigue el pulso común ni coordina los sonidos con el movimiento.	
Autorregulación y seguridad	Realiza los golpes con suavidad y sin dolor, respeta los límites propios y ajenos, mantiene la distancia en los desplazamientos y gestiona el nerviosismo ante el público.	Cumple las normas de seguridad con algún recordatorio y mantiene la concentración.	Golpea con demasiada fuerza o necesita varios recordatorios de distancia o límites.	Golpea con fuerza, invade el espacio de otras personas o ignora los límites corporales.	
Cooperación y convivencia	Escucha, propone y acepta ideas, cumple su rol, anima al grupo, evita ridiculizar y adapta la pieza para que todas las personas puedan participar.	Cumple su rol, escucha y respeta las ideas del grupo.	Participa de forma irregular, impone ideas o necesita ayuda para llegar a acuerdos.	Ridiculiza, ignora a sus compañeros o dificulta el trabajo del grupo.	
Mejora y reflexión	Usa el feedback y su propia observación para introducir dos o más mejoras justificadas y explica qué cambió en la comunicación de la pieza.	Aplica una mejora a partir del feedback y explica por qué.	Acepta el feedback pero el cambio es mínimo o no lo justifica.	No incorpora ningún cambio tras el feedback.	
Producto / transferencia	La pieza dura unos 60 segundos, tiene principio, desarrollo y final, usa niveles, desplazamientos y dinámica con intención, y de forma individual crea un motivo expresivo en una situación nueva.	La pieza tiene estructura y duración adecuadas y el motivo individual es correcto en lo esencial.	A la pieza le falta una parte, la intención expresiva es poco clara o el motivo individual es incompleto.	La pieza no se representa o no se completa la tarea individual.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 7 · Muévete con ritmo

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo mantener un pulso común de unos 80 por minuto mientras hago sonidos corporales y me desplazo.	○	○	○	○
Puedo crear y recordar un motivo de 8 tiempos con sonido, gesto y nivel.	○	○	○	○
Puedo explicar qué intención tiene mi pieza y qué hace el cuerpo para comunicarla sin palabras.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 7 · Muévete con ritmo

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Apoyos para quien necesita más tiempo, más pistas visuales o menos amplitud de movimiento. El objetivo es el mismo: seguir un pulso, crear un motivo y participar en la composición con respeto.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Zona más pequeña, en círculo o en filas, con marcas en el suelo para cada persona.
Material	Pictogramas de cada sonido y gesto; la tabla F2 ampliada y de colores; pulso marcado con luz o gestos visibles.
Reglas	Motivos de 4 tiempos, solo dos sonidos y más repeticiones antes de pasar al siguiente motivo.
Rol	Dirección de pulso, memoria o responsable del espacio en lugar de hacer todos los sonidos; opción de función musical o espacial.
Intensidad	Movimientos sentados, amplitud reducida y descansos cada 2 minutos.

Motivo con pictogramas (completa los huecos)

1. P (palmada) · 2. M (muslo) · 3. P · 4. Pe (pecho suave) 5. P · 6. _____ · 7. Ch (chasquido o muslo) · 8. — (silencio)
Gesto: brazos arriba → brazos abajo → giro → _____

1 **Completa el motivo de arriba y practícalo 4 veces siguiendo el pulso. Rodea el sonido que más te cuesta y escribe con qué lo cambiarías.**

2 **Colorea en esta frase la opción que elijas: Hoy prefiero hacer el rol de dirección de pulso · memoria · espacio · sonidos. ¿Por qué?**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 7 · Muévete con ritmo

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Una pieza con un mensaje social sin palabras

El cuerpo puede decir cosas importantes sin hablar. Crea una **pieza de 40-60 segundos** con percusión corporal y movimiento que transmita un **mensaje social sencillo** (respeto, ayuda, cuidar el entorno, amistad…) sin usar ninguna palabra hablada ni escrita.

Pasos

1. Elige el mensaje y escríbelo en una frase corta.
2. Decide tres gestos o sonidos símbolo que representen ese mensaje (por ejemplo, dos personas que se dan la mano para «ayuda»).
3. Organiza la pieza en principio, desarrollo y final con al menos tres niveles y dos formaciones.
4. Ensáyala con un grupo pequeño y pide a una persona que te diga qué mensaje ha entendido.
5. Ajusta lo que no se haya entendido.

Entrega

Un esquema de la pieza (estructura, formaciones y símbolos), la frase del mensaje y un párrafo de 5-6 líneas que explique qué decisiones expresivas has tomado y cómo has comprobado que se entiende. Puedes mostrarla a la clase en la sesión 7.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 7 · Muévete con ritmo

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: el latido regular sobre el que se organizan los sonidos; escuchar y mirar al director del pulso; repetir lo que has escuchado.
2. Registro orientativo: el pulso lento y medio suele mantenerse mejor que el rápido; lo importante es que el alumno identifique qué le ayuda (mirar al líder, contar en voz baja, mover los pies).
3. Respuesta modelo (espejo): «Funciona si vamos despacio y nos miramos a los ojos».

Ficha 2

1. Relaciona: P → palmada; M → muslo; Pe → pecho suave; Ch → chasquido; Pi → pisada.
2. Patrón libre: se valora que use los símbolos de F2, que ocupe 8 tiempos y que se pueda ensayar sin dolor. Ejemplo: P M P Pe P M Ch — con gesto arriba, bajar, giro, paso, arriba, bajar, abrir, quieto.
3. Alternativa: si el chasquido no sale, se acepta frotar las manos o un toque en el muslo.

Ficha 3

1. Dibujo: recorrido de 16 tiempos con al menos tres tramos, flechas y niveles anotados (A, M, B); se valora que cambie de dirección y de nivel.
2. Checks: se valora que el compañero marque con criterio y no todo.
3. Respuesta modelo: «El nivel alto con desplazamiento rápido transmite alegría».

Ficha 4

1. Motivo libre en la cuadrícula: debe tener sonido, gesto y nivel en cada tiempo (o silencio) y poder repetirlo otra persona.
2. Checks: se valora el acuerdo y la capacidad de modificar un sonido difícil.
3. Cambio propuesto: ejemplo «quitar el giro porque no se ve» o «subir el nivel en el tiempo 4 para que se note la pausa».

Ficha 5

1. Estructura: principio (1-16), desarrollo (17-64) y final (65-80) con formaciones y niveles; ejemplo en F6.
2. Duración: 80 tiempos ÷ 80 pulsos por minuto = 1 min = 60 s; a 100 pulsos por minuto: 80 ÷ 100 = 0,8 min = 48 s.
3. Roles: dirección de pulso (marca y recuerda el pulso), espacio (formaciones y distancias), memoria (estructura) y seguridad y respeto (golpes suaves y límites).

Ficha 6

1. Checks: se valora que el equipo observador justifique al menos una casilla con una evidencia concreta.
2. Feedback: ejemplos «se ha entendido muy bien el canon» y «cambiaría el final porque se pierde el pulso».
3. Mejoras: concretas y realizables, como «subir a nivel alto en el compás 6» o «ensayar el final con silencio de 4 tiempos».

Ficha 7

1. Motivo de alegría modelo: P M P Pe P M Ch — con gestos amplios arriba, giro y paso lateral; niveles alto y medio, dinámica fuerte y rápida.
2. Decisiones justificadas: niveles altos (crecimiento y energía), gestos amplios (se ven aunque no se oiga), pulso rápido y marcado (se siente con la vista y con el suelo).
3. VF: F, V, V, F.
4. Autoevaluación: se valora que la decisión sea concreta y el cambio, realizable.

Refuerzo (Anexo 8)

1. Motivo completo: P M P Pe P M Ch —; gesto: brazos arriba, brazos abajo, giro, paso lateral. Se acepta cualquier sonido de F2 en el tiempo 6.
2. El sonido difícil se cambia por otro de la tabla F2 o por un gesto visible; el rol elegido se justifica con una razón personal.

Ampliación (Anexo 9)

1. Ejemplo: mensaje «cuidamos el patio» con gestos de recoger (nivel bajo), unir manos (formación en círculo) y levantar los brazos al final; el principio presenta el problema, el desarrollo propone la ayuda y el final celebra. Se valora la intención y la comprobación del mensaje con otra persona.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: en gimnasio o pabellón, 4 zonas de unos 10 × 10 m con conos; grupos de 5-6 personas, mixtos y con roles rotatorios. El pulso lo puede marcar el docente o una persona con altavoz a 80 pulsos por minuto.
- Temporalización orientativa por sesión (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica, 5 min de ficha y 5 min de recogida y vuelta a la calma. Las fichas no deben superar 5-7 minutos.
- Seguridad: golpes suaves sin dolor y sin tocar cabeza, cara ni cuello; espacio despejado y calzado atado; nadie toca a otra persona sin su acuerdo. Sin altavoz: voz o palmas. Atención al alumnado con dificultades de coordinación o movilidad: sonidos sustituibles, movimientos sentados y roles de dirección o memoria.
- Observables de evaluación: mantenimiento del pulso, coordinación sonido-movimiento, uso de niveles y espacio, estructura, intención expresiva, respeto a las ideas ajenas y uso del feedback. Progresión posible: pasar de pulso común a polirritmia sencilla y de composición de grupo a pieza de gran grupo con intención social.

Errores frecuentes

- Ir más rápido o más lento que el pulso común sin mirar al director.
- Golpear con demasiada fuerza el pecho o los muslos, buscando más volumen.
- Crear motivos demasiado largos o difíciles de repetir.
- No usar el espacio: todo el grupo quieto en el mismo sitio y siempre al mismo nivel.
- Quedarse sin final: la pieza se «apaga» sin cierre ni quietud.
- Ridiculizar propuestas o corregir el cuerpo de otra persona sin su permiso.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan composiciones distintas del modelo si mantienen un pulso común, tienen principio, desarrollo y final, y usan al menos tres niveles y dos formaciones con intención.
- En la tarea individual se valora que las decisiones expresivas estén relacionadas con la emoción elegida y que el motivo se pueda entender sin sonido.
- No se evalúa la «calidad artística» comparando personas, sino el pulso, la coordinación, la intención, el respeto y la mejora.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

08 Juegos que cuentan historias

PREGUNTA GUÍA

¿Qué podemos aprender de una comunidad a través de sus juegos?

CURSO 1.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones	**BLOQUES DE SABERES** D · E
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CE3, CE4	**PRODUCTO / RETO FINAL** Feria práctica de juegos tradicionales y multiculturales	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2

Contexto, reto y producto

En el IES Vega del Henares (centro ficticio) se celebra en mayo la **Semana de las Culturas**. Este año la comisión de convivencia ha pedido a 1.º de ESO algo distinto a una exposición de carteles: una **Feria de juegos del mundo** en la pista, con seis puestos donde cualquier persona del centro pueda jugar de verdad. Las familias han contado a qué jugaban de pequeñas en España, Ghana, China, Ecuador o Rumanía, y cada puesto tendrá que explicar **de dónde viene su juego, cómo se juega y qué nos cuenta de la gente que lo juega**, sin caer en tópicos.

Para conseguirlo, el alumnado juega primero a juegos que ya conoce y se pregunta qué transmiten, prueba juegos nuevos de distintas procedencias y compara sus reglas y su **lógica motriz** (saltar, perseguir, golpear con el pie, cooperar, oponerse). Después, por equipos de cuatro, prepara un puesto: adapta las reglas al espacio y al grupo para que **todas las personas puedan participar**, redacta una explicación breve y respetuosa y la ensaya. En la feria cada persona atiende su puesto y visita los de los demás. Al final, cada cual demuestra que sabe analizar y adaptar un juego nuevo.

Reto

Preparar por equipos un puesto de la Feria de juegos del mundo —con reglas adaptadas e inclusivas y una explicación respetuosa de su origen— y analizar y adaptar de forma individual un juego nuevo.

Producto / reto final

Feria práctica de juegos tradicionales y multiculturales.

Lógica motriz predominante. Práctica y adaptación de juegos tradicionales/populares de procedencias diversas con investigación contextual breve.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

CE3 Compartir espacios de práctica con respeto a la diversidad y a las reglas, rechazar conductas antideportivas y autorregular las emociones ante el éxito y el fracaso.

CE4 Practicar, analizar y valorar manifestaciones de la cultura motriz, sus recursos expresivos y el deporte como fenómeno social, también desde la perspectiva de género.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
D2	Habilidades sociales y conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
D3	Reglas, arbitraje y rechazo de conductas violentas o discriminatorias; asertividad y autocuidado.
E1	Juegos y danzas como manifestación cultural e intercultural.
E3	Deporte y perspectiva de género; referentes; igualdad en profesiones asociadas al deporte.
E4	Influencia del deporte en la cultura actual: fenómeno de masas e impacto social.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Juegos como manifestación cultural e intercultural: pañuelo, rayuela, ampe, jianzi y comba colectiva; qué cuentan de quienes los juegan.
- Lógica motriz de cada juego: perseguir y esquivar, saltar con ritmo, golpear con el pie, cooperar, decidir cuándo salir y cuándo esperar.
- Deportividad y reglas: juego limpio, aceptar el resultado, resolver desacuerdos hablando y rechazar burlas o conductas discriminatorias.
- Adaptación inclusiva: cambiar espacio, tiempo, material, reglas y roles manteniendo el sentido del juego y sin exponer a nadie.
- Perspectiva de género y estereotipos: juegos «de chicas» y «de chicos» como etiqueta falsa; cómo hablar de una cultura sin generalizar.
- Proyecto motor por equipos: planificar un puesto, ensayarlo, observarlo, ajustarlo y atender a visitantes con roles de anfitrión, explicador y seguridad.

Objetivos didácticos

- Practicar con deportividad juegos tradicionales de distintas procedencias, respetando las reglas y a las demás personas.
- Explicar el origen y el contexto de un juego con datos de una ficha, sin convertirlo en un estereotipo.
- Comparar las reglas y la lógica motriz de varios juegos (cooperación, oposición, individual, con o sin material).
- Adaptar las reglas de un juego al espacio y al grupo para que todas las personas participen de forma significativa.
- Organizar, explicar y dirigir un puesto de feria con roles repartidos y recoger feedback para mejorarlo.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Jugamos a juegos que ya conocemos (pañuelo, pilla-pilla, comba) y analizamos qué transmiten y quién puede jugar

Evidencia: Ficha 1: lo que cuenta cada juego y quién se queda fuera. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Probamos en estaciones juegos nuevos de distintas procedencias (ampe, jianzi, rayuela)

Evidencia: Ficha 2: lógica motriz de cada juego y esfuerzo percibido. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Investigamos con fichas preparadas y comparamos reglas y lógicas motrices

Evidencia: Ficha 3: tabla comparativa de dos juegos con datos de F3 y F4. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Adaptamos reglas al espacio y al grupo para que todos participen

Evidencia: Ficha 4: reglas adaptadas y prueba de la adaptación (Anexo 4 en borrador). **Ficha:** Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Preparamos las estaciones de la feria y ensayamos las explicaciones

Evidencia: Plantilla del puesto (Anexo 4) y Ficha 5: observación del ensayo de otro equipo. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Feria rotatoria: cada persona atiende su puesto y visita los de los demás

Evidencia: Puesto dirigido (rúbrica, Anexo 6), Ficha 6 con el registro de visitas y coevaluación (Anexo 7).

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Cierre: semejanzas, diferencias y estereotipos evitados; reto individual con un juego nuevo

Evidencia: Ficha 7: análisis y adaptación individual de un juego nuevo (kho-kho). **Ficha:** Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
3.1	Juega con deportividad en pañuelo, rayuela y los demás juegos de la feria: respeta las reglas, acepta los resultados, anima a quien falla y no se burla de ninguna manera de jugar.	Observación en sesiones 1, 2 y 6 / lista de observación y coevaluación (Anexo 7)
3.2	Asume un rol en su puesto (anfitrión, explicador, seguridad o cronometrador), participa en las decisiones del equipo y cumple sus responsabilidades durante la feria.	Plantilla (Anexo 4) y Ficha 5 / rúbrica
3.3	Adapta las reglas para que participe toda la clase, resuelve un desacuerdo dialogando y rechaza comentarios sobre juegos «de chicas» o «de chicos» o sobre el origen de un compañero.	Fichas 1 y 4 / observación sistemática
4.1	Practica y gestiona con corrección un puesto de feria, explica el origen de su juego con datos de las fichas y valora cómo se conserva y se transforma entre generaciones y lugares.	Fichas 3 y 6, sesión 6 / rúbrica
4.2	Compara la lógica motriz y los requisitos de varios juegos, detecta estereotipos al hablar de culturas y de quién juega a qué, y los evita en su explicación y en el análisis individual del juego nuevo.	Fichas 2, 3 y 7 / rúbrica y autoevaluación (Anexo 7)

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Ejecuta los juegos con control (saltos, pases con el pie, desmarques) y cambia de estrategia según el espacio y el rival; en su puesto da ejemplos claros de cómo se juega sin ayuda.	Ejecuta la mayoría de los juegos con control suficiente y demuestra de forma comprensible.	Ejecuta con poco control o necesita ayuda para entender y demostrar las reglas.	No se implica en la ejecución de los juegos o depende siempre de ayuda.
Autorregulación y seguridad	Revisa el espacio y el material, respeta las distancias entre puestos y la señal de parada, y modera su intensidad para que el juego sea seguro para todos sin que se lo recuerden.	Mantiene una práctica segura con algún recordatorio puntual.	Necesita varios recordatorios sobre contacto, espacio o señal de parada.	Ignora las normas de seguridad o hace contacto brusco.
Cooperación y convivencia	Reparte y cumple los roles, escucha, pide opinión a las personas más calladas, resuelve desacuerdos dialogando y anima a todo el mundo sin burlas ni etiquetas.	Cumple su rol, respeta las reglas y colabora con el equipo.	Colabora de forma irregular o necesita ayuda ante un desacuerdo.	Dificulta la participación, se burla o rechaza jugar con alguna persona.
Mejora y reflexión	Usa la observación de otro equipo y las visitas de la feria para hacer dos o más cambios justificados de reglas o explicación y dice con precisión qué mejoró.	Aplica un cambio a partir del feedback y explica por qué.	Acepta el feedback pero el cambio es mínimo o sin justificación.	No cambia nada tras el feedback.
Producto / transferencia	El puesto funciona, es inclusivo, explica el origen sin tópicos y, de forma individual, analiza y adapta con acierto un juego nuevo señalando semejanzas y diferencias.	El puesto cumple su propósito y el análisis individual es correcto en lo esencial.	El puesto es incompleto, deja a alguien fuera o el análisis individual es parcial.	El puesto no funciona y no hay análisis individual del juego.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Pista o gimnasio dividido en 6 puestos de unos 8 × 6 m; una cuerda larga de 4-5 m y 2 cuerdas cortas de comba, tiza o cinta adhesiva de colores, 6 conos, 6 aros, 4 saquitos de arena o pelotas pequeñas, 2 pañuelos o petos.
- Volantes de jianzi (o bolsitas de arena con plumas de papel), tarjetas de juego (Anexo 5), fichas de investigación (F3 y F4), cartel de cada puesto en cartulina y 6 cronómetros o el móvil del docente.
- Calzado deportivo atado, ropa cómoda y botella de agua; colchonetas solo como apoyo opcional.

Si no tienes este material… Sin tiza ni cinta: líneas del suelo, cuerdas o conos. Sin volante de jianzi: bola de papel de aluminio o saquito blando que se pueda golpear con el empeine. Sin comba larga: dos mochilas atadas con una goma larga o una cuerda de saltar sujeta por dos personas.

Seguridad y prevención

Revisar el suelo y el material antes de empezar. En pañuelo y comba colectiva, tocar con la mano sin empujar ni agarrar. En rayuela, saltar sobre superficie seca y sin arena. No se reproducen versiones peligrosas por fidelidad histórica (nada de lanzar palos, golpes ni contacto fuerte). Distancia entre puestos de 2 m y señal de parada para todo el grupo.

Interdisciplinariedad: Geografía e Historia (ubicar los países de origen, cómo viajan los juegos entre culturas) y Valores Cívicos (respeto a la diversidad, estereotipos y convivencia).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Versiones sin eliminación, roles alternativos y modificación de desplazamientos/contacto.

Ampliación

Anexo 9

Comparar cómo un mismo juego cambia entre regiones o generaciones.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 8 · Juegos que cuentan historias

ALUMNADO

Imaginad la pista en la Semana de las Culturas: seis puestos, risas, cuerdas, saltos y nadie con el móvil en la mano. Las familias del centro han contado a qué jugaban de pequeñas en Ghana, en China, en Ecuador o en el patio de su pueblo, y ahora os toca a vosotros convertir esos recuerdos en juegos de verdad. Vuestro equipo montará un puesto, adaptará las reglas para que nadie se quede mirando y explicará de dónde viene el juego sin inventar tópicos. ¿Seréis capaces de que quien pase por vuestro puesto juegue, aprenda algo y se vaya con ganas de volver?

> *¿Qué podemos aprender de una comunidad a través de sus juegos?*

Vuestro reto

Preparar por equipos un puesto de la Feria de juegos del mundo —con reglas adaptadas e inclusivas y una explicación respetuosa de su origen— y analizar y adaptar de forma individual un juego nuevo.

Lo que vais a producir

Feria práctica de juegos tradicionales y multiculturales.

Seguridad. Revisar el suelo y el material antes de empezar. En pañuelo y comba colectiva, tocar con la mano sin empujar ni agarrar.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Jugamos a juegos que ya conocemos y nos preguntamos qué cuentan.
2. Probamos juegos nuevos de varias procedencias en estaciones.
3. Investigamos con fichas y comparamos reglas y lógicas.
4. Adaptamos las reglas al espacio y al grupo para incluir a todos.
5. Preparamos el puesto y ensayamos la explicación.
6. Feria rotatoria: atendemos nuestro puesto y visitamos los demás.
7. Analizamos y adaptamos un juego nuevo por nuestra cuenta.

Al terminar seré capaz de…

- Practicar con deportividad juegos tradicionales de distintas procedencias, respetando las reglas y a las demás personas.
- Explicar el origen y el contexto de un juego con datos de una ficha, sin convertirlo en un estereotipo.
- Comparar las reglas y la lógica motriz de varios juegos (cooperación, oposición, individual, con o sin material).
- Adaptar las reglas de un juego al espacio y al grupo para que todas las personas participen de forma significativa.
- Organizar, explicar y dirigir un puesto de feria con roles repartidos y recoger feedback para mejorarlo.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 8 · Juegos que cuentan historias

ALUMNADO

Lo esencial para montar un puesto de la feria: el encargo, el plano de la pista, las fichas de los seis juegos, sus reglas, un ejemplo de adaptación inclusiva, cómo dirigir un puesto, cómo hablar de una cultura sin tópicos y un glosario.

F1 El encargo de la comisión de convivencia

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 1.º · **De:** comisión de convivencia · **Asunto:** Feria de juegos del mundo, Semana de las Culturas

El jueves 14 de mayo, de 11:30 a 12:30, abriremos la feria en la pista. Cada equipo de cuatro personas montará **un puesto** con un juego distinto. Cada puesto debe:

- permitir **jugar de verdad** durante unos 3 minutos a 4 personas a la vez;
- tener **reglas adaptadas** para que participe todo el mundo, también quien no pueda saltar, correr o golpear con el pie;
- incluir un **cartel** con el nombre del juego, su procedencia y **una frase** sobre lo que cuenta de quienes lo juegan;
- evitar generalizaciones del tipo «en tal país todos…» y etiquetas de «juego de chicas» o «de chicos»;
- ser **seguro**: sin empujones ni agarres y con señal de parada;
- ser explicado por un **anfitrión o anfitriona** en menos de un minuto, con demostración.

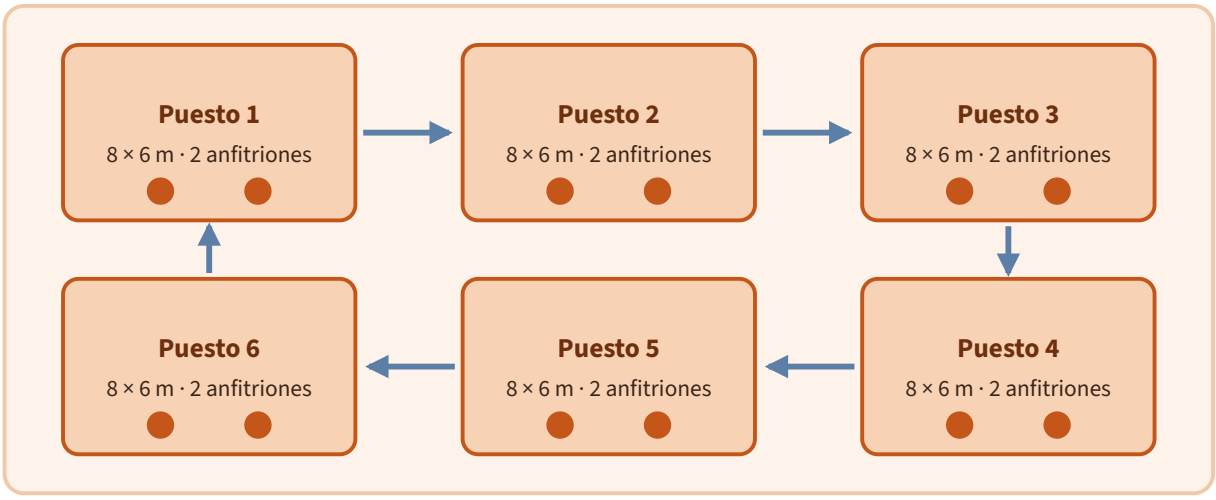
Cada persona atenderá el puesto de su equipo en una ronda y visitará otros puestos en la otra.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Cuáles de estos requisitos podéis comprobar mirando jugar a un grupo? ¿Cuáles, solo escuchando la explicación?

F2 Plano de la feria y recorrido de las visitas

ESQUEMA



Puntos naranjas: anfitriones. Flechas azules: avance de las visitas cada 3 minutos. Pasillo central de 2 m libre.

Fuente: Esquema de elaboración propia.

Cada puesto está separado por 2 m. Las visitas (pareja del equipo) avanzan al puesto siguiente a la señal del docente.

F3 Fichas de seis juegos del mundo

DATOS

Juego	Dónde se juega	Lógica motriz	Qué cuenta
Pañuelo	España y muchos países de América Latina, con otros nombres	Persecución y esquiva; decidir cuándo salir	El valor de la atención y de jugar en equipo
Rayuela	Muy extendida: España, América, Europa y Asia, con variantes	Saltos con equilibrio y puntería	Cómo un mismo dibujo en el suelo se adapta a cada sitio
Ampe	Ghana y otros países de África occidental	Saltos rítmicos y anticipación a la pareja	El ritmo y las palmas como juego compartido
Jianzi	China, y también Vietnam y otros países de Asia	Golpeo con el pie y control del volante	Cooperar para que el volante no caiga
Comba colectiva	Mundial, con canciones propias de cada lugar	Salto rítmico y coordinación con dos giradores	Cada grupo la adapta con sus canciones
Kho-kho	India	Persecución por relevos; trabajo en equipo	El relevo rápido y la atención al equipo

Una ficha resume mucho: no todas las personas de un país juegan igual ni a lo mismo. Usad siempre «se juega en…» o «es muy popular en…», nunca «todos los…».

Fuente: Datos simplificados de elaboración propia a partir de fuentes divulgativas sobre juegos tradicionales; contrastad con vuestra familia o con la biblioteca.

F4 Reglas esenciales de cada juego (versión de clase)

DATOS

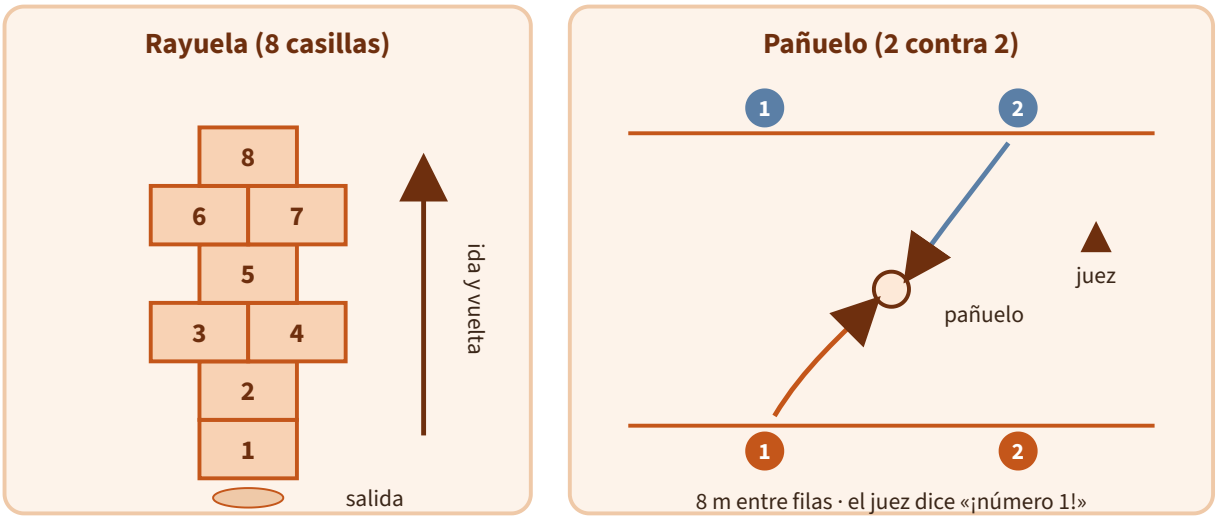
Juego	Cómo se juega	Cómo se puntúa o termina	Seguridad
Pañuelo	Dos filas de 2 personas con números; quien tiene el pañuelo lo sujeta en el centro; sale el número que dice el juez	1 punto si coges el pañuelo y vuelves a tu fila sin que te toquen, o si tocas a quien lo coge antes de que llegue	Se toca con la palma en el hombro; sin agarrar ni empujar
Rayuela	Cuadrícula de 8 casillas; se lanza el saquito a la casilla 1 y se salta a pata coja evitándola, volviendo al terminar	Se avanza de casilla si no se pisa línea ni se pone el pie en la casilla del saquito; ganan todas las personas que completan el recorrido	Suelo seco y limpio; si se pierde el equilibrio se apoya el segundo pie sin caer
Ampe	Dos personas frente a frente, a 2 m; saltan y adelantan un pie a la vez	Si adelantan el mismo pie, punto para quien ataca; si distinto, cambia el rol	Distancia de 2 m; sin tocar al otro con el pie
Jianzi	Círculo de 4; se pasa el volante con el empeine o el interior del pie, sin que caiga	Se cuentan toques seguidos del equipo; se compara con vuestro propio récord anterior	Golpear por debajo de la rodilla; mirar al volante y no a los pies de los demás
Comba colectiva	Dos personas giran la cuerda larga; las demás entran de una en una, saltan y salen	Se cuenta cuántas personas completan una canción sin que la cuerda pare	Giradores a 4-5 m de otros puestos; cuerda a la altura de las rodillas
Kho-kho	Equipo atacante con 4 personas sentadas en fila alternando dirección y una persona activa que corre	Se suma 1 punto por cada defensor tocado; cada relevo se anuncia con «¡kho!»	Toque suave en la espalda; relevo de pie y sin empujones

La puntuación sirve para decidir y para jugar de nuevo con ganas, no para comparar a las personas. Cada equipo puede cambiarla si lo justifica (ver F6).

Fuente: Reglas simplificadas y adaptadas para el aula; elaboración propia.

F5 Dos juegos sobre el suelo: rayuela y pañuelo

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia.

En el pañuelo, el juez dice un número y solo salen las dos personas con ese número. En la rayuela se salta y se vuelve por el mismo camino.

F6 Ejemplo resuelto: adaptar el pañuelo para toda la clase

DATOS

Problema detectado	Cambio en las reglas	Por qué sigue siendo el mismo juego	Quién gana
Quien corre menos nunca puede coger el pañuelo	Se pueden pactar 2 distancias: 5 m o 8 m; el juez dice el número y la distancia	Se mantiene la persecución y la decisión de cuándo salir	Participan todos con una distancia justa
Siempre sale la misma pareja	Los números rotan en cada ronda y el juez dice dos números a la vez	Todas las personas deciden y corren por turnos	Todas juegan igual de veces
Una persona no puede correr	Hace de juez o de «pañuelo móvil» y camina con el pañuelo entre dos puntos	Sigue habiendo atención, estrategia y trabajo en equipo	El equipo gana por puntos conjuntos
Hay empujones al coger el pañuelo	Solo cuenta el toque en el hombro con la palma y se para al oír «¡stop!»	El objetivo sigue siendo atrapar o esquivar	Se pierde punto por contacto brusco

¿Por qué funciona? Cada cambio resuelve un problema concreto sin quitar lo esencial del juego (perseguir y decidir) y se prueba antes de la feria. **Pregunta de control:** ¿puede jugar toda la clase y se entiende qué es lo que hace especial al pañuelo?

Fuente: Ejemplo de elaboración propia.

F7 Protocolo para dirigir un puesto de la feria

PROTOCOLO

Antes: montad el puesto con vuestra plantilla (Anexo 4) y el plano F2, revisad el suelo y el material y repartid los roles: **anfitrión/a** (explica y demuestra), **juez** (resuelve dudas y aplica las reglas), **seguridad** (vigila espacio y contactos) y **cronometrador/a** (marca 3 minutos).

Procedimiento:

1. Recibid a las visitas con una frase: «Este juego se llama… y se juega en…».
2. Explicad en menos de un minuto: objetivo, una regla clave y una norma de seguridad.
3. Demostrad una vez, sin hablar de más.
4. Dejad jugar y corregid solo cuando haga falta.
5. A los 3 minutos, cerrad con la frase del cartel (qué cuenta este juego) y preguntad: «¿Qué cambiarías para que juegue más gente?».
6. Ofreced siempre la variante más fácil y la más difícil.

Seguridad: toque suave, sin agarres ni empujones; al oír «¡stop!» se para todo; 2 m entre puestos.

Cierre: recoged el material, dejad la zona limpia y apuntad los comentarios de las visitas.

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F8 Cómo hablar de una cultura sin caer en tópicos

DATOS

Mejor decir	Evitar
«En Ghana se juega al ampe, sobre todo entre niñas y niños en el patio»	«Todos los africanos juegan a ampe»
«Esta variante la conoce mi familia de Ecuador»	«Los ecuatorianos siempre juegan así»
«Es un juego de saltos y ritmo, puede jugar cualquiera»	«Es un juego de chicas»
«Se parece al nuestro porque…»	«Es un juego raro o primitivo»
«Preguntamos a quien lo conoce o lo hemos leído en F3»	«Seguro que se juega así»

Mirad de dónde sale cada dato y decidid si necesita matices. Si no lo sabéis, decidlo: «no lo sabemos con seguridad».

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F9 Glosario de la feria

GLOSARIO

Juego tradicional	Juego que se transmite de generación en generación, casi siempre sin material especial.
Lógica motriz	Lo que pide el juego al cuerpo: perseguir, saltar, golpear, cooperar, oponerse…
Variante	Versión distinta del mismo juego según el lugar, la época o el grupo.
Estereotipo	Idea simplificada y repetida sobre un grupo de personas que no es cierta para todas.
Adaptación inclusiva	Cambio en reglas, espacio, material o rol para que participe toda la clase.
Deportividad	Jugar limpio, respetar a todas las personas y aceptar el resultado.
Intercultural	Que permite el encuentro y el aprendizaje mutuo entre culturas.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 8 · Juegos que cuentan historias

ALUMNADO

FICHA 1 ¿Qué nos cuentan los juegos que ya conocemos?

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Rellénala al terminar los juegos de la sesión (5 minutos).

1 **Elige la respuesta correcta.**

Un juego tradicional es aquel que…

◯ solo se juega en competiciones oficiales ◯ necesita mucho material ◯ se transmite de generación en generación ◯ tiene un único origen conocido

Cuando decimos que un juego «es de chicas», estamos…

◯ describiendo cómo se juega ◯ explicando su origen ◯ usando un estereotipo ◯ dando una norma de seguridad

2 **Elige dos juegos de hoy y apunta qué se hace en ellos y quién podría quedarse fuera.**

Juego	Qué pide al cuerpo	¿Quién podría quedarse fuera?	Cómo lo evitaríamos

3 **Con tus palabras: ¿qué te cuenta de la gente que juega uno de los juegos de hoy?**

_____

_____

FICHA 2 Juegos nuevos en estaciones

SESIÓN 2

Después de pasar por las estaciones (tarjetas del Anexo 5).

1 **Relaciona cada juego con la lógica motriz que más pide (F3).**

1	Ampe	a	Golpeo con el pie y cooperación
2	Jianzi	b	Persecución y decisión de cuándo salir
3	Rayuela	c	Saltos rítmicos y anticipación a la pareja
4	Pañuelo	d	Saltos con equilibrio y puntería

2 **Anota tu esfuerzo (0-10) y si todo el equipo participó en cada estación.**

Estación	Esfuerzo (0-10)	¿Participó todo el equipo?	Una norma que ayudó
1			
2			
3			

FICHA 3 Investigamos y comparamos

SESIÓN 3

1 **Con las fichas F3 y F4, compara dos juegos de la sesión.**

	Juego 1	Juego 2
Nombre y dónde se juega		
Lógica motriz		
Material y espacio		
Cooperación u oposición		
Semejanza o diferencia clave		

2 **Marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
Si un juego se juega en un país, todas las personas de ese país juegan igual.	☐	☐
Dos juegos de lugares distintos pueden tener la misma lógica motriz.	☐	☐
Para explicar un juego basta con decir su nombre.	☐	☐
Una ficha de F3 puede servir para empezar, pero conviene contrastarla.	☐	☐

FICHA 4 Adaptamos las reglas

SESIÓN 4

Elegid el juego de vuestro puesto y probadlo con vuestro equipo y otro grupo.

1 **Detectad dos problemas al jugar y proponed un cambio para cada uno (F6).**

Problema	Cambio en las reglas	¿Sigue siendo el mismo juego? ¿Por qué?

2 **Después de probar el cambio, ¿ha funcionado? Marca y justifica.**

- ☐ Juega todo el equipo, sin esperas largas.
- ☐ Se entiende en menos de un minuto.
- ☐ No hay contacto brusco.

3 **Escribe en una frase por qué lo mantenéis o lo cambiáis otra vez.**

FICHA 5 Observamos el ensayo de otro puesto

SESIÓN 5

Completa también la plantilla del puesto (Anexo 4).

1 **Puesto observado: _____. Marca lo que cumple.**

- ☐ La explicación dura menos de un minuto y se entiende.
- ☐ Hay una demostración clara.
- ☐ Todas las personas participan y no hay esperas largas.
- ☐ Dicen de dónde viene el juego sin generalizar.
- ☐ Hay una variante fácil y otra difícil.
- ☐ Se respetan las normas de seguridad.

2 **Escribid dos ajustes que haréis tras la observación.**

FICHA 6 Registro de visitas a la feria

SESIÓN 6

Mientras visitas otros puestos, apunta lo que ves (3 puestos).

1 **Registra cada puesto que visitas.**

Puesto	¿Pude jugar de verdad?	Una cosa que aprendí	Una idea para mejorar
1			
2			
3			

2 **¿Qué cambio haríais en vuestro puesto con lo que han dicho las visitas?**

FICHA 7

Reto individual: un juego nuevo, el kho-kho

SESIÓN 7

Trabajo individual. El kho-kho es un juego de persecución muy popular en la India. Dos equipos: el atacante tiene 4 personas sentadas en fila, alternando la dirección en la que miran, y una persona activa que corre para tocar a los defensores. Para dar el relevo, la activa toca suavemente la espalda de alguien sentado y dice «¡kho!»; esa persona se levanta y corre en la dirección en la que mira.

1 **Analiza el juego: dos semejanzas y dos diferencias con uno de los juegos de la feria.**

Semejanzas	Diferencias

2 **Propón una adaptación para que participe toda una clase de 24 y escribe dos cambios de reglas.**

3 **Dibuja cómo colocarías a los dos equipos y a las personas sentadas en tu versión adaptada.**

4 **Escribe una frase para presentar este juego sin caer en estereotipos.**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 8 · Juegos que cuentan historias

ALUMNADO

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Hoja de diseño del puesto. Debe permitir que otro equipo lo monte y lo dirija sin explicaciones extra.

Equipo y roles

Nombres: anfitrión/a, juez, seguridad y cronometrador/a.

Juego y procedencia

Nombre, dónde se juega y una frase del cartel (sin generalizar).

Reglas adaptadas

Objetivo, reglas clave, cambios para incluir a todos y cómo se puntúa.

Espacio y material

Dibuja el puesto (8 × 6 m), el material y la posición del grupo.

Seguridad

Tres riesgos y cómo los evitamos; señal de parada.

Explicación de 1 minuto

Frases clave: nombre, origen, objetivo, regla y seguridad.

Variantes

Una variante fácil y otra difícil.

Prueba y ajustes

Qué cambiamos después del ensayo y por qué.

ANEXO 5

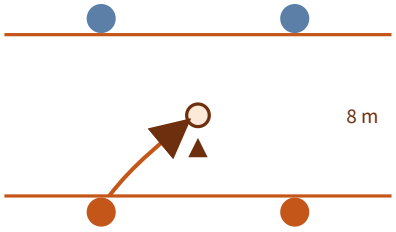
Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 8 · Juegos que cuentan historias

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

JUEGO 1 Pañuelo adaptado



Montaje. Dos filas de 2 personas a 8 m una de otra; juez en el centro con el pañuelo.

Consigna. El juez dice un número y una distancia (5 u 8 m). Sale quien tiene ese número, coge el pañuelo y vuelve a su fila sin que lo toquen en el hombro. 3 minutos.

MÁS FÁCIL
Salida a 5 m y rotar el juez cada ronda.

MÁS DIFÍCIL
El juez dice dos números a la vez: salen cuatro.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Toque con la palma en el hombro; sin agarrar ni empujar.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Todas las personas deciden cuándo salir? ¿Se respeta el toque suave?

JUEGO 2 Rayuela

Montaje. Cuadrícula de 8 casillas dibujada con tiza o cinta; un saquito por persona.

Consigna. Lanza el saquito a la casilla 1 y salta a pata coja por las demás sin pisarla ni pisar línea; vuelve por el mismo camino y recoge el saquito. Después, lanza a la casilla 2.

MÁS FÁCIL
Se puede apoyar los dos pies en una casilla de descanso.

MÁS DIFÍCIL
Lanzar el saquito con la mano no dominante.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Suelo seco y limpio; si pierdes el equilibrio, apoya el otro pie sin caer.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Saltan con equilibrio y miran al frente? ¿Esperan su turno sin burlas?

JUEGO 3 Ampe

Montaje. Parejas frente a frente, a 2 m, con una línea en el suelo entre ellas.

Consigna. Las dos personas dan palmas y saltan a la vez, adelantando un pie. Si adelantan el mismo pie, punto para quien ataca; si no, cambian de rol. 3 minutos.

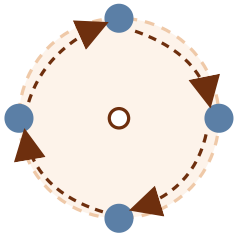
MÁS FÁCIL
Sin salto: palmas y paso adelante.

MÁS DIFÍCIL
Cambiar el ritmo de las palmas cada 4 saltos.

SEÑAL DE SEGURIDAD
2 m de distancia; no tocar al otro con el pie.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Mantienen el ritmo? ¿Anticipan el pie de la pareja?

JUEGO 4 Jianzi en círculo



4 personas a 2 m

Montaje. Círculo de 4 personas a 2 m, con un volante o saquito blando.

Consigna. Pasaos el volante golpeándolo con el empeine o el interior del pie. Contad toques seguidos del equipo. Superad vuestro propio récord anterior, no el de otros.

MÁS FÁCIL
Se permite un bote o un toque con la mano.

MÁS DIFÍCIL
Alternar pie derecho e izquierdo.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Golpea por debajo de la rodilla; mira al volante, no a los pies de otros.

QUÉ OBSERVAMOS
¿El golpeo es controlado? ¿Se animan cuando cae?

JUEGO 5 Comba colectiva

Montaje. Cuerda larga de 4-5 m; dos giradores y 2 saltadores a la vez, a 4-5 m de otros puestos.

Consigna. Los giradores giran despacio y cantan; los saltadores entran de uno en uno, saltan y salen. Contad cuántas personas completan una canción. Rotad girador y saltador.

MÁS FÁCIL
La cuerda se mueve de un lado a otro sin girar completa.

MÁS DIFÍCIL
Entrar por parejas o saltar con una palmada.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Cuerda a la altura de las rodillas; sin enrollarla al cuerpo.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Entran y salen sin pisar la cuerda? ¿Se organiza la rotación sin discutir?

PUESTO Cartel y explicación de un minuto

Montaje. Un cartel con tiza o cartulina, cuerda y 4 conos; el equipo del puesto en círculo.

Consigna. Ensayad la explicación de 1 minuto: nombre, de dónde viene (sin generalizar), objetivo, regla clave y norma de seguridad. Probad que una persona nueva entiende el juego y juega 3 minutos.

MÁS FÁCIL
Leer la explicación con apoyo de tres palabras clave.

MÁS DIFÍCIL
Explicar en 40 segundos y con una demostración.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Mantened 2 m con los demás puestos y una señal de parada acordada.

QUÉ OBSERVAMOS
¿La explicación se entiende? ¿Se evita decir «todos los…»?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 8 · Juegos que cuentan historias

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Feria práctica de juegos tradicionales y multiculturales**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Ejecuta los juegos con control (saltos, pases con el pie, desmarques) y cambia de estrategia según el espacio y el rival; en su puesto da ejemplos claros de cómo se juega sin ayuda.	Ejecuta la mayoría de los juegos con control suficiente y demuestra de forma comprensible.	Ejecuta con poco control o necesita ayuda para entender y demostrar las reglas.	No se implica en la ejecución de los juegos o depende siempre de ayuda.	
Autorregulación y seguridad	Revisa el espacio y el material, respeta las distancias entre puestos y la señal de parada, y modera su intensidad para que el juego sea seguro para todos sin que se lo recuerden.	Mantiene una práctica segura con algún recordatorio puntual.	Necesita varios recordatorios sobre contacto, espacio o señal de parada.	Ignora las normas de seguridad o hace contacto brusco.	
Cooperación y convivencia	Reparte y cumple los roles, escucha, pide opinión a las personas más calladas, resuelve desacuerdos dialogando y anima a todo el mundo sin burlas ni etiquetas.	Cumple su rol, respeta las reglas y colabora con el equipo.	Colabora de forma irregular o necesita ayuda ante un desacuerdo.	Dificulta la participación, se burla o rechaza jugar con alguna persona.	
Mejora y reflexión	Usa la observación de otro equipo y las visitas de la feria para hacer dos o más cambios justificados de reglas o explicación y dice con precisión qué mejoró.	Aplica un cambio a partir del feedback y explica por qué.	Acepta el feedback pero el cambio es mínimo o sin justificación.	No cambia nada tras el feedback.	
Producto / transferencia	El puesto funciona, es inclusivo, explica el origen sin tópicos y, de forma individual, analiza y adapta con acierto un juego nuevo señalando semejanzas y diferencias.	El puesto cumple su propósito y el análisis individual es correcto en lo esencial.	El puesto es incompleto, deja a alguien fuera o el análisis individual es parcial.	El puesto no funciona y no hay análisis individual del juego.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 8 · Juegos que cuentan historias

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo explicar un juego de otra cultura y decir de dónde viene sin generalizar.	○	○	○	○
Puedo adaptar las reglas de un juego para que participe toda la clase.	○	○	○	○
Puedo comparar la lógica motriz de dos juegos y decir qué se parece y qué no.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 8 · Juegos que cuentan historias

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Apoyos para quien necesita más tiempo, reglas por pasos o participar con menos desplazamiento o contacto. El objetivo es el mismo: jugar, explicar y adaptar un juego con respeto.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Puesto más pequeño y sin cruces; marcas en el suelo con cinta para saber dónde colocarse.
Material	Pictogramas de las reglas, saquitos más grandes y blandos, volante más pesado para que caiga más despacio.
Reglas	Menos desplazamiento (distancias cortas), sin contacto, turnos más largos y reglas explicadas por pasos.
Rol	Juez, seguridad o cronometrador/a con una persona de apoyo; presentar el cartel leyendo las tres palabras clave.
Intensidad	Jugar sentado o de pie sin saltos; rayuela sin pata coja, con pasos laterales.

Guion de presentación del puesto

1. Este juego se llama _____ y se juega en _____.
2. El objetivo es _____.
3. La regla más importante es _____.
4. Para jugar con seguridad: _____.
5. Si te cuesta, puedes _____.

1 **Completa el guion con tu juego y ensáyalo con una persona de tu equipo.**

2 **Rodea el cambio que ayudaría a que juegue más gente: más distancia · menos distancia · reglas por pasos · más ruido. Explica por qué.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 8 · Juegos que cuentan historias

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Un mismo juego, muchos lugares

Muchos juegos viajan con las personas y cambian de nombre, de reglas y de material. La **rayuela**, por ejemplo, se juega en muchos países con dibujos y normas distintas. Elige un juego y compara cómo se juega en dos lugares o en dos generaciones (tu familia y tú).

Pasos

1. Entrevista a una persona mayor de tu familia o del centro sobre cómo jugaba al juego que has elegido.
2. Anota el nombre, las reglas y el material que usaban, y compara con cómo lo jugáis ahora.
3. Identifica dos cambios y explica por qué crees que se produjeron (espacio, material, tiempo, otros juegos).
4. Propón un cambio para conservar el juego sin perder su esencia.

Entrega

Una tabla comparativa de las dos versiones del juego y un párrafo de 5-6 líneas con tu conclusión. No incluyas nombres ni datos personales de la persona entrevistada.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 8 · Juegos que cuentan historias

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: se transmite de generación en generación; usando un estereotipo.
2. Tabla abierta: se acepta cualquier juego razonado. Ejemplo: pañuelo → atención y carrera; podría quedarse fuera quien corre poco; se evita con distancia corta o rol de juez.
3. Respuesta modelo: «El pañuelo cuenta que la atención y el equipo importan tanto como correr».

Ficha 2

1. Ampe → saltos rítmicos y anticipación a la pareja; jianzi → golpeo con el pie y cooperación; rayuela → saltos con equilibrio y puntería; pañuelo → persecución y decisión de cuándo salir.
2. Esfuerzo orientativo: 3-6; se comenta si alguien anota 7 o más. La columna de participación debe ser «sí»; si no, se discute por qué.

Ficha 3

1. Tabla abierta con datos de F3 y F4. Ejemplo ampe y jianzi: ampe en Ghana, saltos rítmicos, sin material, por parejas, oposición; jianzi en China, golpeo con el pie, volante, en círculo, cooperación. Semejanza: ambos se juegan sin necesidad de espacio grande.
2. F, V, F, V.

Ficha 4

1. Problemas posibles: siempre sale la misma pareja → rotar números; alguien no puede saltar → rol de juez o distancia corta; hay empujones → solo toque en hombro. Se valora que el cambio no elimine lo esencial del juego.
2. Checks: se acepta lo que el equipo haya observado; debe justificarse con lo ocurrido en la prueba.

Ficha 5

1. Se valora que el observador marque con criterio (no todo) y que los dos ajustes sean concretos: «acortar la explicación a un minuto», «añadir variante sin salto», «cambiar el cartel para no decir todos los…».

Ficha 6

1. Registro abierto. Se espera que cada persona anote al menos un aprendizaje concreto («en el ampe hay que anticipar el pie») y una mejora realista («más espacio entre las dos filas»).
2. Cambio modelo: «Añadiremos una variante sentada porque una visita no podía saltar».

Ficha 7

1. Semejanzas posibles: persecución como el pañuelo; se juega en equipo; se decide cuándo dar el relevo. Diferencias: en el kho-kho hay relevo y filas sentadas; el pañuelo se gana con un objeto.
2. Adaptación modelo (24 personas): 2 equipos de 12 en dos canchas; dos defensores a la vez; la persona que no pueda correr hace de juez o anuncia los relevos. Se valora que el cambio sea claro y que la participación sea real.
3. Frase modelo: «El kho-kho es muy popular en la India y es un juego de persecución por relevos».

Refuerzo (Anexo 8)

1. El guion se completa con los datos del juego del equipo; debe incluir un origen sin generalizar («se juega en…»), un objetivo claro y una norma de seguridad.
2. Cambio útil: reglas por pasos, porque reducen la carga de memoria; se acepta menos distancia si se justifica.

Ampliación (Anexo 9)

1. Ejemplo: rayuela. Versión de la abuela: tiza en la calle, tejo de piedra, 10 casillas. Versión actual: cinta en la pista, saquito, 8 casillas. Cambios: material y espacio; causa: ya no hay calles sin coches. Se valora una conclusión propia y sin datos personales.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: 6 puestos de unos 8 × 6 m con 2 m de separación (F2); equipos de 4 personas (clase de 24; con más, equipos de 5 con rol de apoyo). En la feria, dos anfitriones por puesto y dos visitantes que rotan cada 3 minutos.
- Temporalización orientativa (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica, 5 min de ficha y 5 min de recogida. En la sesión 6, dos rondas de unos 14-16 minutos (cambio de roles a mitad). Las fichas no deben superar 5-7 minutos.
- Seguridad: revisar suelo y material; no admitir versiones con contacto fuerte o lanzamiento de objetos duros; señal de parada común. Sin tiza ni cinta se usan cuerdas o conos. Atención a los comentarios sobre el origen del alumnado: nunca se pide a nadie que «represente» a su cultura.
- Observables: deportividad, cumplimiento del rol, adaptación realmente inclusiva, calidad de la explicación y ausencia de generalizaciones. Progresión en 2.º: juegos de oposición con estrategia y organización de torneos inclusivos.

Errores frecuentes

- Convertir la feria en una competición de puntos entre puestos.
- Generalizar: «en África todos juegan a…», o etiquetar un juego como «de chicas» o «de chicos».
- Adaptar tanto que el juego pierde su esencia, o adaptar tan poco que alguien se queda sin jugar.
- Explicaciones largas que consumen el tiempo de práctica.
- Contacto brusco o agarres en el pañuelo y en el kho-kho.
- Pedir a un alumno de otro origen que hable en nombre de su cultura.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan adaptaciones diferentes al modelo si mantienen la lógica motriz del juego y permiten participar a toda la clase.
- En las explicaciones se valora que el origen esté formulado con matices («se juega en…») y apoyado en una ficha o en una fuente.
- En el análisis comparativo se valoran semejanzas y diferencias de lógica motriz, no de «cuál es mejor».

09

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

SOS: sabemos actuar

PREGUNTA GUÍA

¿Qué debemos hacer primero cuando ocurre un accidente durante la práctica física?

CURSO
1.º ESO

SESIONES
7 sesiones

BLOQUES DE SABERES
B · D

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
CE1, CE2, CE3

PRODUCTO / RETO FINAL
Simulación guiada de conducta PAS y llamada al 112

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1.3, 1.4, 2.1, 3.2

Contexto, reto y producto

En el IES Cerro Alto (centro ficticio) se celebra cada otoño la **Jornada Deportiva**: partidos, carreras y juegos con casi trescientas personas en las pistas. El año pasado, en una carrera de relevos, una alumna se cayó y se quedó sentada en el suelo; nadie sabía quién debía avisar, un grupo empezó a levantarla y otro iba a buscar agua. Al final todo quedó en un susto, pero la comisión de seguridad ha pedido a 1.º de ESO un **plan SOS**: cada equipo diseñará un caso seguro, lo simulará y comprobará que otro equipo sabe resolverlo con la conducta **PAS (proteger, avisar, socorrer)** y una llamada correcta al **112**.

El alumnado aprende primero a distinguir una emergencia de un simple incidente y a mirar el entorno antes de acercarse. Después practica la secuencia PAS con tarjetas de casos, ensaya llamadas al 112 con teléfonos ficticios y recorre un circuito de escenarios simulados, siempre **sin contacto lesivo** y sin maniobras sobre compañeros. Entender qué se puede hacer y qué es mejor dejar a los servicios de emergencias es parte de la competencia: ayudar bien también es saber cuáles son tus límites.

Reto

Diseñar por equipos un caso de accidente deportivo simulado y seguro, resolverlo con la secuencia PAS y una llamada al 112 clara, y demostrar de forma individual que sabes actuar ante un escenario nuevo.

Producto / reto final

Simulación guiada de conducta PAS y llamada al 112.

Lógica motriz predominante. Simulaciones sin contacto lesivo: proteger la zona, pedir ayuda, comunicar información esencial y reconocer límites de actuación.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

CE1 Adoptar un estilo de vida activo y saludable, incorporando la actividad física a las rutinas y analizando críticamente modelos corporales y prácticas sin base científica.

CE2 Adaptar capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas y habilidades motrices para resolver situaciones motrices variadas con superación y resiliencia.

CE3 Compartir espacios de práctica con respeto a la diversidad y a las reglas, rechazar conductas antideportivas y autorregular las emociones ante el éxito y el fracaso.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

1.3 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
B4	Prevención de accidentes: calzado, ergonomía y medidas de seguridad dentro y fuera del centro.
B5	Actuación ante accidentes: conducta PAS, protocolo 112 y soporte vital básico.
D2	Habilidades sociales y conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Prevención de accidentes: reconocer riesgos de la instalación (suelo mojado, material suelto, tránsito de balones) y medidas como calzado, orden del material y señalización.
- Conducta PAS: proteger (a ti, a la víctima y al resto, con distancia y señalización), avisar (112 y adulto responsable) y socorrer sin mover a la persona si hay riesgo de lesión grave.
- Llamada al 112: datos esenciales por orden, voz clara y calmada, no colgar hasta que lo indique el operador y seguir sus instrucciones.
- Límites de actuación: qué puede hacer un alumno o alumna (hablar, tranquilizar, señalizar, avisar) y qué no (mover, dar medicinas o comida, hacer maniobras sin formación).
- Soporte vital básico: reconocer cuándo hay una emergencia vital y que la reanimación se aprende con formación y se practica solo en maniquí.
- Habilidades sociales bajo presión: roles, comunicación en voz alta y calmada, cierre del circuito de información y trato respetuoso a la víctima.

Objetivos didácticos

- Identificar los riesgos de una escena antes de acercarse y decidir si es seguro actuar.
- Aplicar la secuencia PAS (proteger, avisar, socorrer) en supuestos sencillos, en el orden correcto.
- Simular una llamada eficaz al 112 con los datos esenciales: qué ha pasado, dónde, cuántas personas y su estado.
- Distinguir ayudar de realizar maniobras para las que no se está preparado, y explicar por qué.
- Cooperar bajo presión simulada, con roles repartidos, comunicación clara y respeto a la persona accidentada.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Qué es una emergencia y qué es un riesgo de escena: recorrido por la instalación buscando peligros

Evidencia: Ficha 1: riesgos detectados en el recorrido y decisión «¿me acerco o no?». **Ficha:** Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Practicamos la conducta PAS con tarjetas de casos en pequeños grupos

Evidencia: Ficha 2: orden de la secuencia PAS y primera acción en cinco casos. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Qué información necesita el 112: preparamos y ordenamos los datos de la llamada

Evidencia: Ficha 3: guion de llamada completo y ordenado a partir de un caso (F4). **Ficha:** Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Role-play de llamadas y comunicación entre el equipo

Evidencia: Ficha 4: lista de observación de una llamada de otro grupo y un ajuste. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Circuito de escenarios simulados con roles de protector, comunicador y socorrista

Evidencia: Ficha 5: registro de decisiones y tiempos en tres escenarios. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Cada equipo diseña un caso seguro y otro equipo lo resuelve; coevaluación

Evidencia: Plantilla del caso (Anexo 4), simulación (rúbrica, Anexo 6) y Ficha 6 con la coevaluación (Anexo 7).

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Evaluación práctica individual ante un escenario nuevo

Evidencia: Ficha 7: actuación PAS, llamada y límites en un escenario nuevo, y simulación individual.

Ficha: Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
1.3	Reconoce los riesgos de la instalación y del entorno de un accidente simulado (suelo mojado, material suelto, tráfico de balones) y propone medidas de protección antes de acercarse.	Fichas 1 y 5 y circuito (Anexo 5) / lista de observación
1.4	Aplica en el orden correcto la secuencia PAS y realiza una llamada al 112 con los datos esenciales, respetando los límites de actuación y sin ninguna maniobra sobre compañeros.	Fichas 2, 3, 4 y 7 / rúbrica y observación de la simulación
2.1	Desarrolla en equipo el diseño del caso simulado, lo ensaya, recoge la coevaluación del otro equipo y aplica al menos un ajuste en el caso o en el guion.	Plantilla (Anexo 4) y Ficha 6 / rúbrica y autoevaluación (Anexo 7)
3.2	Asume un rol (protector/a, comunicador/a, socorrista u observador/a), comunica con claridad bajo presión simulada y rota los roles sin conflictos.	Sesiones 5 y 6 / observación y coevaluación (Anexo 7)

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Se desplaza con control y rapidez adecuada, coloca la señalización y adopta la posición de la escena sin que le guíen; ejecuta el escenario completo sin dudas.	Resuelve el escenario con decisiones correctas y control suficiente de sus movimientos.	Resuelve escenarios sencillos pero duda en el orden o necesita ayuda para colocarse y señalizar.	No se implica en la simulación o depende siempre de las indicaciones de otra persona.
Autorregulación y seguridad	Revisa el entorno antes de acercarse, protege a la víctima y al grupo y respeta siempre los límites (no mueve, no hace maniobras, no contacta) sin recordatorios.	Aplica las medidas de seguridad y los límites con algún recordatorio.	Se acerca sin mirar el entorno o necesita varios recordatorios sobre los límites.	Realiza maniobras o contactos no permitidos o ignora el riesgo de la escena.
Cooperación y convivencia	Reparte y cumple los roles, se comunica en voz clara y calmada, escucha a los compañeros y trata con respeto a la víctima simulada incluso bajo presión.	Cumple su rol y se comunica de forma comprensible con el equipo.	Cumple su rol de forma irregular o la comunicación es confusa.	No asume su rol, interrumpe o trata sin respeto a la víctima simulada.
Mejora y reflexión	Usa la coevaluación y el registro de tiempos y decisiones para hacer dos o más ajustes justificados y explica qué mejora ocurrió.	Aplica un ajuste a partir del feedback y explica por qué.	Acepta el feedback pero el cambio es mínimo o sin justificar.	No incorpora ningún cambio a partir del feedback.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Producto / transferencia	El caso diseñado es realista y seguro y la simulación sigue PAS y la llamada al 112 sin fallos; en el escenario nuevo actúa con acierto y justifica los límites.	El caso y la simulación cumplen el propósito y el escenario nuevo se resuelve en lo esencial.	Falta un paso de PAS, un dato esencial en la llamada o la justificación de los límites.	La simulación no permite evidenciar la conducta PAS ni la llamada al 112.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Pista o gimnasio con 6 zonas de unos 6 × 6 m; 24 conos y 12 picas o cintas de señalización, 6 teléfonos ficticios (cartón o móviles apagados), tarjetas de casos (F8 y Anexo 5) y 6 cronómetros o el móvil del docente.
- Chalecos, mochilas y una botella de agua como accesorios de escena; si el centro dispone de ellos, un maniquí de RCP y un DEA de entrenamiento solo para demostración del docente.
- Calzado deportivo atado y ropa cómoda; colchonetas como superficie para los casos de personas tumbadas (sin ningún contacto entre compañeros).

Si no tienes este material… Sin teléfonos ficticios: tarjetas de cartón con el número 112 o la mano como auricular. Sin maniquí: simulación verbal, con la víctima simulada de pie o sentada y la postura marcada con conos. Sin picas: cuerdas o cinta de papel en el suelo.

Seguridad y prevención

Todo es simulación: no se hacen compresiones, maniobras de atragantamiento, vendajes ni movimientos de compañeros, y no hay contacto con la víctima simulada. La víctima mantiene una postura cómoda y no se tumba sobre superficies duras. Cualquier práctica de soporte vital se realiza solo con maniquí y con docente formado. Las llamadas son ficticias: nunca se marca el 112 de verdad. Si alguien se agobia, puede salir de la escena y observar sin que se le pregunte el motivo.

Interdisciplinariedad: Biología y Geología (respiración, pulso y la importancia de actuar rápido) y Tutoría (comunicación en situaciones de estrés y conductas prosociales).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Tarjetas visuales, roles de observador/comunicador y guion de llamada.

Ampliación

Anexo 9

Crear un protocolo visual para una instalación deportiva escolar.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 9 · SOS: sabemos actuar

ALUMNADO

Imaginad la Jornada Deportiva: trescientas personas, balones por el aire y, de repente, alguien se cae y no se levanta. Todo el mundo mira, unos corren hacia él, otros no saben qué hacer. El año pasado ocurrió algo parecido y la comisión de seguridad os pide ahora un plan SOS de verdad: cada equipo diseñará un accidente simulado, lo resolverá con la conducta PAS y hará una llamada clara al 112. No curaréis a nadie, pero sabréis lo más importante: qué hacer primero, qué no hacer nunca y cómo conseguir que la ayuda llegue rápido. ¿Seréis capaces de mantener la calma cuando el reloj corre?

> *¿Qué debemos hacer primero cuando ocurre un accidente durante la práctica física?*

Vuestro reto

Diseñar por equipos un caso de accidente deportivo simulado y seguro, resolverlo con la secuencia PAS y una llamada al 112 clara, y demostrar de forma individual que sabes actuar ante un escenario nuevo.

Lo que vais a producir

Simulación guiada de conducta PAS y llamada al 112.

Seguridad. Todo es simulación: no se hacen compresiones, maniobras de atragantamiento, vendajes ni movimientos de compañeros, y no hay contacto con la víctima simulada.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Reconocemos qué es una emergencia y qué riesgos hay en la escena.
2. Practicamos la secuencia PAS con tarjetas de casos.
3. Preparamos los datos que necesita el 112.
4. Ensayamos llamadas y comunicación en equipo.
5. Recorremos un circuito de escenarios simulados.
6. Diseñamos un caso seguro y otro equipo lo resuelve.
7. Cada persona actúa ante un escenario nuevo.

Al terminar seré capaz de…

- ✓ Identificar los riesgos de una escena antes de acercarse y decidir si es seguro actuar.
- ✓ Aplicar la secuencia PAS (proteger, avisar, socorrer) en supuestos sencillos, en el orden correcto.
- ✓ Simular una llamada eficaz al 112 con los datos esenciales: qué ha pasado, dónde, cuántas personas y su estado.
- ✓ Distinguir ayudar de realizar maniobras para las que no se está preparado, y explicar por qué.
- ✓ Cooperar bajo presión simulada, con roles repartidos, comunicación clara y respeto a la persona accidentada.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 9 · SOS: sabemos actuar

ALUMNADO

Lo esencial para actuar ante un accidente simulado: el encargo, la secuencia PAS, la planta de una escena con riesgos, los datos de la llamada al 112, una llamada modelo, qué hacer y qué no hacer, el protocolo del simulacro, un banco de casos y un glosario.

F1 El encargo de la comisión de seguridad

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 1.º · **De:** comisión de seguridad · **Asunto:** plan SOS de la Jornada Deportiva

El martes 17 de noviembre, a las 11:00, simularemos un accidente en la pista. Cada equipo preparará **un caso seguro** y lo resolverá otro equipo. Cada simulación debe:

- mostrar la secuencia **proteger** → **avisar** → **socorrer** en ese orden;
- incluir **una llamada al 112** con los datos esenciales y sin colgar antes de tiempo;
- tener **roles** claros: protector/a, comunicador/a, socorrista y observador/a;
- ser **segura**: sin contacto con la víctima simulada, sin maniobras y con señal de «¡fin de simulacro!»;
- durar **menos de 4 minutos**;
- terminar con **dos mejoras** propuestas por el equipo observador.

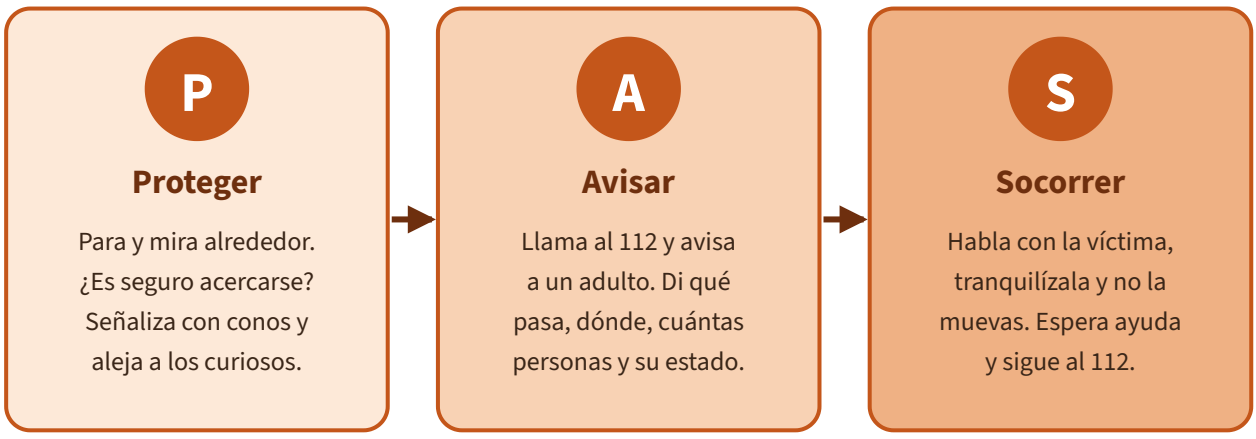
Elegiremos los cuatro casos mejor resueltos para el simulacro de la jornada.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué parte de la simulación se puede comprobar con un cronómetro? ¿Y cuál solo mirando cómo se comunican?

F2 Conducta PAS en tres pasos

ESQUEMA

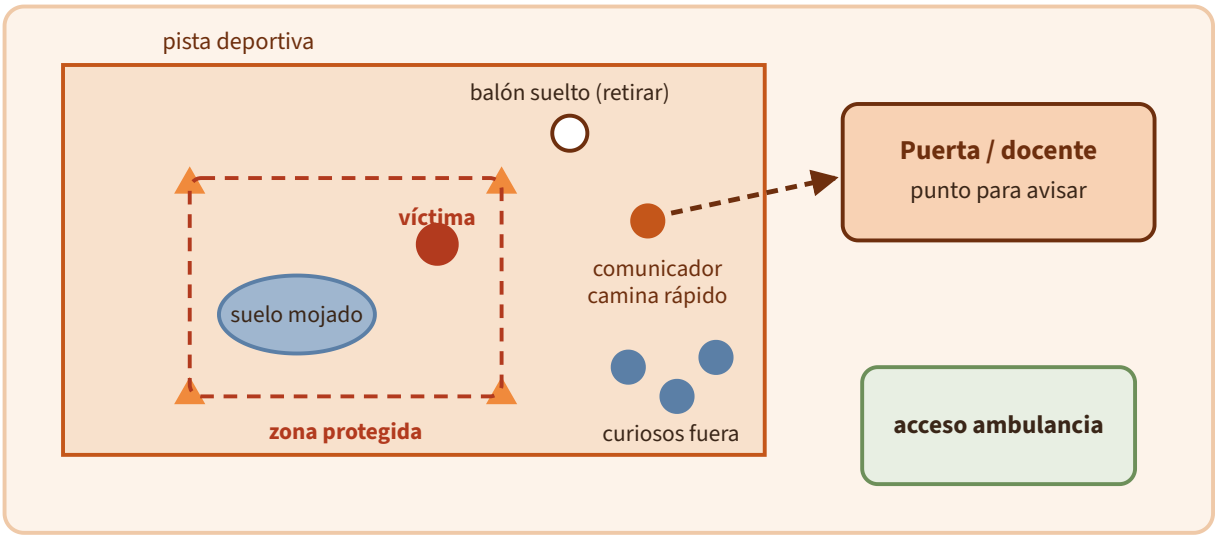


Fuente: Esquema de elaboración propia.

Siempre en este orden. Si no es seguro acercarse, no te acerques: avisa desde lejos.

F3 Planta de una escena: riesgos y zona segura

ESQUEMA



Fuente: Esquema de elaboración propia.

Conos naranjas: zona protegida. Círculo rojo: víctima simulada. La comunicadora se va a avisar sin correr y vuelve con el adulto.

F4 La llamada al 112: datos esenciales en orden

DATOS

Orden	Dato	Ejemplo	Por qué importa
1	Quién llama y desde dónde	«Soy Álex, llamo desde el IES Cerro Alto, pista deportiva»	Para poder devolver la llamada y localizar el lugar
2	Qué ha pasado	«Un compañero se ha caído en un partido»	Para decidir qué recursos enviar
3	Dónde exactamente	«Pista exterior, junto a la puerta del gimnasio, calle…»	Para que la ayuda llegue rápido
4	Cuántas personas y cómo están	«Una persona, está consciente, se queja de dolor en el tobillo y respira bien»	Para clasificar la gravedad
5	Qué se ha hecho	«Hemos señalizado la zona y no lo hemos movido»	Para que el operador dé instrucciones
6	Escuchar y no colgar	«Sigo en la línea»	Hasta que el operador lo indique

El 112 es gratuito y funciona en toda la Unión Europea. Se usa solo en emergencias: las llamadas de broma o por error retrasan la ayuda a quien la necesita.

Fuente: Adaptación didáctica de las pautas habituales de los servicios de emergencias 112 (Número europeo de emergencias); contrastad con el docente y con vuestro centro.

F5 Ejemplo resuelto: llamada modelo de 1 minuto

DATOS

Quién	Qué dice	Dato
Operador/a	«112, ¿cuál es su emergencia?»	—
Comunicadora	«Soy Lucía, llamo desde el IES Cerro Alto. Un alumno se ha caído en la pista y no puede apoyar el pie.»	Quién, dónde, qué ha pasado
Operador/a	«¿Dónde exactamente?»	—
Comunicadora	«Pista exterior, junto a la puerta del gimnasio. Hay una persona herida, está consciente y habla.»	Dónde, cuántas, estado
Operador/a	«¿Respira con normalidad?»	—
Comunicadora	«Sí, respira bien. Hemos señalizado la zona con conos y no lo hemos movido.»	Estado y lo hecho
Operador/a	«Quédense con él y no lo muevan. Enviamos una ambulancia.»	Instrucciones
Comunicadora	«Entendido, seguimos en la línea.»	No colgar

¿Por qué funciona? Da los datos esenciales en orden, usa frases cortas, responde a lo que pregunta el operador, dice lo que se ha hecho y no cuelga. En clase la llamada es siempre ficticia.

Fuente: Ejemplo ficticio de elaboración propia.

F6 Qué hacer y qué no hacer

DATOS

Situación	Sí puedo	No debo
Compañero caído tras un golpe	Parar, mirar, proteger la zona, avisar y hablarle con calma	Levantarle, moverle la cabeza o el cuello, hacerle andar
Dolor fuerte en tobillo o muñeca	Dejarle en la postura en que está cómodo, avisar y acompañar	Intentar «recolocar» la articulación, darle medicinas
Sangrado de nariz leve	Avisar al docente, ofrecer pañuelos, que se siente con la cabeza ligeramente inclinada hacia delante	Echarle la cabeza hacia atrás, tocar la sangre sin guantes
Persona que no responde ni respira	Pedir ayuda a gritos, llamar al 112 y pedir un DEA, seguir las instrucciones del operador	Hacer maniobras sin formación, practicar sobre un compañero
Mareo por calor	Llevarle a la sombra, avisar y dar agua si está consciente	Dejarle solo, obligarle a seguir jugando

En clase la reanimación (RCP) se practica **solo en maniquí** y con un docente formado; nunca sobre un compañero. Los DEA que has visto en el centro o en la calle guían con la voz paso a paso.

Fuente: Pautas didácticas de elaboración propia, basadas en las recomendaciones generales de primeros auxilios; el docente las completa según el centro.

F7 Protocolo del simulacro

PROTOCOLO

Antes: revisad el espacio, colocad la escena y repartid los roles: **protector/a** (mira el entorno y señaliza), **comunicador/a** (llama y avisa), **socorrista** (habla con la víctima sin contacto) y **observador/a** con la lista de la Ficha 4. La **víctima simulada** se queda quieta con su tarjeta de síntomas.

Procedimiento:

1. El docente dice «¡comienza el simulacro!» y se inicia el cronómetro.
2. El protector mira el entorno, decide si es seguro acercarse y señaliza.
3. El comunicador avisa al adulto y hace la llamada al 112 con los datos de F4.
4. El socorrista habla con la víctima: se presenta, la tranquiliza y le pide que no se mueva.
5. Cuando el docente dice «¡fin de simulacro!», se para todo.
6. El observador cuenta qué se hizo bien y propone un ajuste.

Seguridad: sin contacto con la víctima simulada; nadie hace maniobras; el 112 nunca se marca de verdad; quien se agobie puede salir y observar.

Cierre: quitad los conos, devolved el material, felicitad a la víctima simulada y comentad cómo se sintió.

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F8 Banco de casos para el circuito

DATOS

Caso	Riesgo de escena	Qué protege el protector	Dato clave para el 112
A. Caída en un partido de balonmano en una pista mojada	Suelo mojado y balones sueltos	Conos alrededor del charco y retirar balones	Una persona, consciente, dolor en tobillo
B. Golpe de balón en la cabeza durante un calentamiento	Más balones lanzándose	Parar el juego y apartar a quien tira	Una persona, mareada, confusa
C. Mareo por calor en una carrera en el patio	Zona sin sombra	Llevar a la persona a la sombra con ayuda del adulto	Una persona, muy roja y sudorosa, consciente
D. Choque entre dos alumnos en la portería	Poste, balón en movimiento	Parar el partido y señalizar la portería	Dos personas, una no se levanta
E. Alumno que no responde en el suelo	Posible emergencia vital	Mantener a otros alejados, pedir ayuda de inmediato	Una persona, no responde, no se sabe si respira
F. Torcedura de tobillo en una carrera de orientación	Terreno irregular y raíces	Señalizar la zona y avisar al adulto del grupo	Una persona, consciente, dolor en el tobillo

Fuente: Casos ficticios de elaboración propia.

F9 Glosario del SOS

GLOSARIO

Emergencia	Situación en la que hay riesgo para la salud o la vida y hay que pedir ayuda enseguida.
Riesgo de escena	Peligro del entorno que puede dañar a quien ayuda o a la víctima (suelo mojado, tráfico, material suelto).
PAS	Proteger, Avisar, Socorrer: orden de actuación ante un accidente.
112	Número europeo de emergencias; gratuito y activo las 24 horas.
DEA	Desfibrilador externo automático: aparato que guía por voz en una parada cardiaca.
RCP	Reanimación cardiopulmonar: compresiones en el centro del pecho (adultos: 5-6 cm y 100-120 por minuto, según el ERC). En clase, solo en maniquí.
Víctima simulada	Compañero o compañera que interpreta el accidente con una tarjeta de síntomas, sin contacto.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 9 · SOS: sabemos actuar

ALUMNADO

FICHA 1 Emergencia y riesgo de escena

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Rellénala al terminar el recorrido por la instalación (5 minutos).

1 **Elige la respuesta correcta.**

Lo primero ante un compañero caído es…

◯ darle agua ◯ seguir jugando ◯ levantarle enseguida ◯ parar y mirar si es seguro acercarse

Un riesgo de escena es…

◯ un peligro del entorno que puede dañar a quien ayuda ◯ una lesión leve ◯ un juego peligroso ◯ una norma del recreo

El 112 se usa…

◯ para pedir información sobre el recreo ◯ solo en emergencias ◯ solo si es de noche ◯ para hacer bromas

2 **Anota tres riesgos de escena que hayas visto en el recorrido y qué harías para evitarlos.**

Riesgo	Dónde está	Medida de protección

3 **Una compañera se cae en el borde de la pista, junto a una zona con agua. ¿Te acercas ya o primero…? Explícalo.**

_____

_____

FICHA 2 Practicamos la secuencia PAS

SESIÓN 2

Después de trabajar con las tarjetas de casos (F8).

1 **Ordena los pasos de la conducta PAS.**

1 P	a Proteger la zona y mirar el entorno
2 A	b Socorrer hablando y esperando ayuda
3 S	c Avisar al 112 y a un adulto

2 **Marca V (verdadero) o F (falso).**

	V	F
Si no es seguro acercarse, avisamos desde lejos.	☐	☐
Primero hay que mover a la persona accidentada para que esté cómoda.	☐	☐
Socorrer incluye hablar con calma y no dejar sola a la persona.	☐	☐
El orden de la secuencia PAS puede cambiarse según la ocasión.	☐	☐

3 **Para estos casos, escribe tu primera acción.**

Caso (F8)	Primera acción
A	
C	
D	
F	

FICHA 3 Qué información necesita el 112

SESIÓN 3

1 **Completa los huecos con los datos que pide el 112 (F4).**

Primero digo quién _____ y desde dónde llamo. Después cuento qué _____ y dónde ocurre exactamente. Indico cuántas _____ hay y cómo están. Digo lo que hemos _____ y escucho al operador sin _____ hasta que me lo indique.

2 **Caso: una alumna se ha golpeado la cabeza con un balón en el patio y está mareada. Escribe tu guion de llamada con los datos en orden.**

Dato	Mi frase
Quién y desde dónde	
Qué ha pasado	
Dónde exactamente	
Cuántas personas y estado	
Qué se ha hecho	

FICHA 4 Observamos una llamada

SESIÓN 4

1 **Observa la llamada de otro grupo y marca lo que cumple.**

- [ ] Dice quién es y desde dónde llama.
- [ ] Explica qué ha pasado en una o dos frases.
- [ ] Da la ubicación exacta.
- [ ] Indica cuántas personas y cómo están.
- [ ] Habla con calma y voz clara.
- [ ] No cuelga hasta que se lo indican.

2 **Escribid un ajuste que vuestro equipo hará en su llamada.**

FICHA 5 Registro del circuito de escenarios

SESIÓN 5

Anota lo que decidió tu grupo en tres escenarios del circuito (tarjetas del Anexo 5).

1 **Registra tus decisiones y el tiempo en llegar a «llamada hecha».**

Escenario	Riesgo detectado	Primera acción	Tiempo hasta llamar (s)
1			
2			
3			

2 **¿Qué paso del PAS te costó más? ¿Qué haréis distinto en el siguiente escenario?**

FICHA 6 Coevaluación del caso del equipo

SESIÓN 6

Completa también la plantilla del caso (Anexo 4).

1 **Caso resuelto por el equipo: _____. Marca lo que cumple.**

- [ ] El protector mira el entorno y señaliza antes de acercarse.
- [ ] La llamada incluye los datos esenciales en orden.
- [ ] El socorrista habla con calma y no hace contacto.
- [ ] Todos los roles cumplen su papel y se comunican.
- [ ] No se hace ninguna maniobra no permitida.
- [ ] La simulación dura menos de 4 minutos.

2 **Escribid dos mejoras para el equipo que lo ha resuelto y una cosa que han hecho muy bien.**

FICHA 7 Reto individual: escenario nuevo

SESIÓN 7

Trabajo individual. Durante un partido de fútbol sala en el patio, dos alumnos chocan. Uno se levanta enseguida; el otro queda tumbado, se queja de un golpe en la cabeza y no contesta bien. Un balón sigue rodando hacia la puerta y hay mucha gente alrededor.

1 **Escribe los riesgos de la escena y cómo aplicarías cada paso del PAS.**

Paso	Qué haría y por qué
P · Proteger	
A · Avisar	
S · Socorrer	

2 **Escribe tu guion de llamada al 112 con los datos esenciales.**

3 **Di dos cosas que NO harías y por qué.**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 9 · SOS: sabemos actuar

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Hoja de diseño del caso simulado. Debe permitir que otro equipo lo resuelva sin explicaciones extra.

Equipo y roles

Nombres: protector/a, comunicador/a, socorrista, observador/a, víctima simulada.

Caso y lugar

Qué ha pasado y dónde (instalación y situación).

Riesgos de la escena

Tres riesgos y cómo los evitamos.

Tarjeta de síntomas

Qué siente la víctima y cómo responde, sin contacto.

Planta de la escena

Dibuja el espacio, la víctima, los conos y la ruta para avisar.

Guion de la llamada al 112

Frases con los datos esenciales en orden.

Seguridad y límites

Qué NO se hace en este caso y la señal de fin de simulacro.

Prueba y ajustes

Qué cambiamos tras el ensayo y por qué.

ANEXO 5

Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 9 · SOS: sabemos actuar

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

ESTACIÓN 1 Reconocer riesgos de escena

Montaje. Zona de 6 × 6 m con 5 objetos «peligro»: balón suelto, mochila, botella de agua, cuerda y un cono tumbado.

Consigna. Recorred la zona en parejas y buscad todos los riesgos. Cada uno dice en voz alta qué pasaría y cómo lo evitaríais. 3 minutos.

MÁS FÁCIL
Riesgos señalados en una lista con imágenes.

MÁS DIFÍCIL
Hacerlo en 90 segundos y proponer una medida distinta para cada riesgo.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Caminad por la zona sin correr y sin cargar objetos pesados.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Detectan los 5 riesgos? ¿Proponen medidas realistas?

ESTACIÓN 2 Proteger y señalizar

Montaje. Víctima simulada en el centro, 8 conos y 2 picas o cintas.

Consigna. Dos personas delimitan una zona protegida de unos 4 × 4 m con los conos, alejando el balón y a las personas curiosas. La tercera dice en voz alta qué riesgos protege. 2 minutos.

MÁS FÁCIL
Con 4 conos y una cinta, sin límite de tiempo.

MÁS DIFÍCIL
Con 2 conos menos y en 60 segundos.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin contacto con la víctima simulada; poner los conos sin correr.

QUÉ OBSERVAMOS
¿La zona protege sin tapar la salida? ¿Se coloca el material sin chocar?

ESTACIÓN 3 Avisar: llamada al 112

Montaje. Teléfono ficticio, tarjeta del caso (F8) y la lista de datos F4 en la pared.

Consigna. Un comunicador hace la llamada ficticia con los datos en orden; otro hace de operador y le pregunta. Cambiad de rol con otro caso. 4 minutos.

MÁS FÁCIL
Con guion escrito para leer.

MÁS DIFÍCIL
El operador cambia el dato clave (ahora no respira) y el comunicador adapta la llamada.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Nunca marcar el 112 en un móvil real; usar solo el teléfono ficticio.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Da los datos en orden? ¿Habla con calma y no cuelga antes?

ESTACIÓN 4 Socorrer con palabras

Montaje. Víctima simulada sentada con su tarjeta de síntomas, a 2 m del socorrista.

Consigna. El socorrista se presenta, pregunta cómo está, le pide que no se mueva y le explica que la ayuda viene. La víctima responde según su tarjeta. 3 minutos.

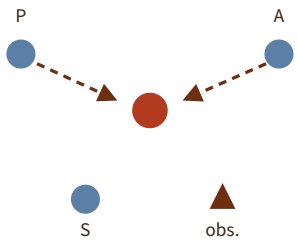
MÁS FÁCIL
Con tres frases escritas en una tarjeta.

MÁS DIFÍCIL
La víctima está asustada y no responde bien; el socorrista tiene que tranquilizarla.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin contacto físico; el socorrista se queda a 1-2 m y no se acerca más.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Usa voz calmada y frases cortas? ¿Evita decir «no pasa nada» sin comprobarlo?

ESTACIÓN 5 Escenario completo en 3 minutos



Montaje. Zona de 6 × 6 m con una escena (caso al azar de F8), conos y teléfono ficticio.

Consigna. Cuatro roles: protector, comunicador, socorrista y observador. Resolved el caso con PAS en menos de 3 minutos. El observador anota los tiempos.

MÁS FÁCIL
Cinco minutos y guion de llamada a la vista.

MÁS DIFÍCIL
Un cambio inesperado: llega un compañero con información nueva.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Sin contacto, sin correr y señal de «¡fin de simulacro!» obedecida al instante.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Se hace en orden PAS? ¿Se comunican en voz alta y clara?

ESTACIÓN 6 Límites: puedo y no puedo

Montaje. 12 tarjetas con acciones («mover la cabeza», «avisar a un adulto», «dar medicina»…) y dos cajas con «Puedo» y «No debo».

Consigna. En parejas, clasificad las tarjetas en «Puedo» y «No debo» y explicad en voz alta por qué cada una va en su caja. Comparad con F6. 4 minutos.

MÁS FÁCIL
Con solo 6 tarjetas y colores.

MÁS DIFÍCIL
Añadid una tarjeta nueva y justificad su caja a otra pareja.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Todo con tarjetas, sin practicar maniobras sobre compañeros.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Explican por qué no se debe mover o dar medicinas? ¿Distinguen ayudar de actuar sin formación?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 9 · SOS: sabemos actuar

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Simulación guiada de conducta PAS y llamada al 112**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Se desplaza con control y rapidez adecuada, coloca la señalización y adopta la posición de la escena sin que le guíen; ejecuta el escenario completo sin dudas.	Resuelve el escenario con decisiones correctas y control suficiente de sus movimientos.	Resuelve escenarios sencillos pero duda en el orden o necesita ayuda para colocarse y señalizar.	No se implica en la simulación o depende siempre de las indicaciones de otra persona.	
Autorregulación y seguridad	Revisa el entorno antes de acercarse, protege a la víctima y al grupo y respeta siempre los límites (no mueve, no hace maniobras, no contacta) sin recordatorios.	Aplica las medidas de seguridad y los límites con algún recordatorio.	Se acerca sin mirar el entorno o necesita varios recordatorios sobre los límites.	Realiza maniobras o contactos no permitidos o ignora el riesgo de la escena.	
Cooperación y convivencia	Reparte y cumple los roles, se comunica en voz clara y calmada, escucha a los compañeros y trata con respeto a la víctima simulada incluso bajo presión.	Cumple su rol y se comunica de forma comprensible con el equipo.	Cumple su rol de forma irregular o la comunicación es confusa.	No asume su rol, interrumpe o trata sin respeto a la víctima simulada.	
Mejora y reflexión	Usa la coevaluación y el registro de tiempos y decisiones para hacer dos o más ajustes justificados y explica qué mejora ocurrió.	Aplica un ajuste a partir del feedback y explica por qué.	Acepta el feedback pero el cambio es mínimo o sin justificar.	No incorpora ningún cambio a partir del feedback.	
Producto / transferencia	El caso diseñado es realista y seguro y la simulación sigue PAS y la llamada al 112 sin fallos; en el escenario nuevo actúa con acierto y justifica los límites.	El caso y la simulación cumplen el propósito y el escenario nuevo se resuelve en lo esencial.	Falta un paso de PAS, un dato esencial en la llamada o la justificación de los límites.	La simulación no permite evidenciar la conducta PAS ni la llamada al 112.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 9 · SOS: sabemos actuar

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo decir en orden los pasos de la conducta PAS y aplicarlos en un caso simulado.	○	○	○	○
Puedo hacer una llamada al 112 con los datos esenciales, con calma y en orden.	○	○	○	○
Puedo explicar qué no debo hacer ante un accidente y por qué.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 9 · SOS: sabemos actuar

ALUMNADO

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Apoyos para quien necesita más tiempo, tarjetas visuales o menos presión comunicativa. El objetivo es el mismo: actuar con orden y seguridad ante un accidente simulado.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Zona más pequeña y tranquila, sin público; escena marcada con cinta y pictogramas del recorrido.
Material	Tarjetas visuales de PAS con colores y dibujos; guion de llamada impreso; teléfono ficticio con los datos en la pared.
Reglas	Sin límite de tiempo en el escenario; pasos anunciados por el docente antes de cada fase.
Rol	Observador/a o comunicador/a con guion; protector/a con apoyo de un compañero guía.
Intensidad	Desplazamientos caminando y a ritmo propio; sin necesidad de agacharse ni arrodillarse.

Guion de llamada al 112

1. Soy _____ y llamo desde _____.
2. Ha ocurrido _____ (qué ha pasado).
3. Estamos en _____ (lugar exacto).
4. Hay _____ persona(s); está(n) _____ (consciente, respira…).
5. Hemos _____ (qué hemos hecho). Sigo en la línea.

1 **Completa el guion con el caso A (F8) y léelo en voz alta a una persona de tu equipo.**

2 **Ordena del 1 al 3 y explica por qué: ___ Avisar · ___ Proteger · ___ Socorrer.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 9 · SOS: sabemos actuar

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Protocolo visual para una instalación deportiva

Todas las instalaciones deportivas deberían tener un **protocolo visual** sencillo para actuar ante un accidente: un cartel con la planta, los números útiles y los pasos PAS. Elige una instalación de tu centro (pista, gimnasio o patio) y diseña su cartel de actuación.

Pasos

1. Dibuja la planta de la instalación y marca los riesgos (suelo, porterías, puertas, zonas sin sombra).
2. Señala dónde está el punto de aviso (adulto, teléfono), el acceso para una ambulancia y el punto de encuentro.
3. Resume la secuencia PAS con tres iconos y una frase de cada paso.
4. Añade el número 112 y los datos esenciales de la llamada (lugar exacto de la instalación).

Entrega

Un cartel A4 con la planta, los tres pasos PAS, el 112 y los datos de localización de la instalación, y un párrafo de 5-6 líneas que explique tus decisiones. Se puede mostrar a la clase en la sesión 7.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 9 · SOS: sabemos actuar

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: parar y mirar si es seguro acercarse; un peligro del entorno que puede dañar a quien ayuda; solo en emergencias.
2. Riesgos posibles: suelo mojado, balones sueltos, portería sin sujetar, mochilas en la pista, zona sin sombra. Medida: señalizar con conos, retirar el material, avisar al docente.
3. Respuesta modelo: «Primero miro el entorno por si el suelo está mojado, aviso a un adulto y solo me acerco si es seguro».

Ficha 2

1. P → proteger la zona y mirar el entorno; A → avisar al 112 y a un adulto; S → socorrer hablando y esperando ayuda.
2. V, F, V, F.
3. Primera acción posible: A) mirar el suelo mojado y señalizar; C) avisar al adulto y llevar a la sombra con ayuda; D) parar el partido y señalizar la portería; F) señalizar la zona y avisar al adulto del grupo.

Ficha 3

1. Huecos: llama, ha pasado, personas, hecho, colgar.
2. Guion modelo: «Soy… y llamo desde el IES… Una alumna se ha golpeado la cabeza con un balón en el patio. Está en el patio sur, junto a las canastas. Es una persona, está mareada y consciente. Hemos parado el juego y no la movemos. Sigo en la línea».

Ficha 4

1. Se valora que el observador marque con criterio (no todo) y que el ajuste sea concreto: «dar primero el lugar exacto», «hablar más despacio», «decir lo que se ha hecho».

Ficha 5

1. Se espera una decisión de protección antes de la llamada y un tiempo hasta llamar entre 30 y 90 segundos, orientativo; lo importante es el orden y la calma, no la rapidez.
2. Respuesta modelo: «Me costó dar el lugar exacto; en el siguiente escenario nombraremos primero la zona».

Ficha 6

1. Se aceptan marcas razonadas. Las dos mejoras deben ser concretas y respetuosas, y la cosa bien hecha debe ser específica («señalizó la zona antes de acercarse»).

Ficha 7

1. P: mirar el balón y el entorno, parar el juego y alejar a la gente; A: llamar al 112 y avisar al docente; S: hablar con el alumno, pedirle que no se mueva y esperar ayuda.
2. Guion modelo: quién y dónde, qué ha pasado (choque, golpe en la cabeza, no contesta bien), una persona herida, estado, qué se ha hecho, sigo en la línea.
3. No haría: levantarle o moverle la cabeza (puede haber lesión grave) ni darle agua o medicinas (puede empeorar si está confuso).

Refuerzo (Anexo 8)

1. Guion con el caso A: «Soy… llamo desde… Un compañero se ha caído en una pista mojada y no puede apoyar el pie. Estamos en la pista…; es una persona, consciente. Hemos señalizado el charco».
2. Orden: 1 Proteger, 2 Avisar, 3 Socorrer, porque protegerse y proteger evita nuevos accidentes y la ayuda necesita información.

Ampliación (Anexo 9)

1. Se valora que el cartel sea legible, que la planta marque riesgos y punto de aviso reales de la instalación, que incluya el 112 y los tres pasos PAS, y que las decisiones del párrafo estén justificadas.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: 6 zonas de 6 × 6 m con conos y mochilas como accesorios; grupos de 4-5 personas mezclados por nivel y género. En la sesión 5, circuito de 6 estaciones con cambio cada 4 minutos; la sesión 6 se hace por parejas de equipos.
- Temporalización orientativa (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica, 5 min de ficha y 5 min de recogida y vuelta a la calma. Las fichas no deben superar 5-7 minutos.
- Seguridad: solo simulación. No se practican compresiones, Heimlich ni otras maniobras sobre compañeros; el 112 nunca se marca de verdad; cualquier práctica de soporte vital se hace en maniquí con docente formado. Alternativa sin maniquí: verbal. Atención al alumnado a quien el tema pueda afectar emocionalmente (puede observar o hacer de comunicador).
- Observables: mirar el entorno antes de acercarse, orden PAS, datos de la llamada, tono de voz, respeto a la víctima simulada y cumplimiento de los límites. Progresión en 2.º: soporte vital básico en maniquí con formación específica y simulacro de evacuación.

Errores frecuentes

- Acercarse corriendo sin mirar el entorno (riesgo de segundo accidente).
- Mover o levantar a la persona accidentada «para ayudar».
- Llamar al 112 sin los datos esenciales o sin decir el lugar exacto; colgar antes de tiempo.
- Que todos hagan lo mismo a la vez (todos llaman o todos hablan) y nadie proteja la zona.
- Tratar la simulación como un juego: burlas, gritos o representar la víctima de forma exagerada.
- Hacer o pedir contacto físico o maniobras sobre un compañero.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan guiones diferentes al modelo si incluyen los datos esenciales en un orden lógico y un lugar exacto.
- Se aceptan casos diseñados distintos a F8 si son realistas, seguros y no incluyen contacto ni maniobras.
- En las respuestas de límites se valora que la justificación sea el riesgo de empeorar la lesión o de actuar sin formación.

10

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Exploradores en movimiento

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo podemos orientarnos y movernos por un espacio respetándolo y cuidándonos?

CURSO 1.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones	**BLOQUES DE SABERES** C · F
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CE2, CE3, CE5	**PRODUCTO / RETO FINAL** Carrera de orientación sostenible	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 2.2, 2.3, 3.2, 5.1, 5.2

Contexto, reto y producto

En el IES Valle Claro (centro ficticio) se prepara la **Semana Verde**, en la que el centro quiere conocer mejor sus propios espacios: el huerto, el jardín, las pistas, el aparcabicis y la zona de contenedores. Como los planos del centro están anticuados y nadie en 1.º de ESO sabe leerlos, el departamento de Educación Física y la comisión de medio ambiente han lanzado un encargo: **diseñar y recorrer una carrera de orientación sostenible por el recinto**, con balizas que ayuden a descubrir el entorno, un recorrido seguro y normas para no dejar huella.

El alumnado aprende a leer un plano sencillo (norte, leyenda y escala), usa referencias del terreno para saber dónde está y decide entre rutas más cortas, más seguras o más respetuosas con las plantas. Trabaja siempre en parejas o equipos, con un protocolo de **salida, control y regreso**, y diseña una micro-ruta para otro equipo. En la carrera final cada pareja reparte las balizas con su equipo y, al terminar, cada persona dibuja un **mapa de impacto** con lo que cuida el centro y lo que podría mejorar.

Reto

Diseñar por equipos una micro-ruta segura y sostenible, completar en equipo una carrera de orientación cooperativa por el recinto y elaborar de forma individual un mapa de impacto con una propuesta de mejora del entorno.

Producto / reto final

Carrera de orientación sostenible.

Lógica motriz predominante. Orientación con plano sencillo, referencias, balizas y toma de decisiones sobre rutas.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

- **CE2** Adaptar capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas y habilidades motrices para resolver situaciones motrices variadas con superación y resiliencia.
- **CE3** Compartir espacios de práctica con respeto a la diversidad y a las reglas, rechazar conductas antideportivas y autorregular las emociones ante el éxito y el fracaso.
- **CE5** Adoptar un estilo de vida sostenible, aplicando medidas de seguridad en la práctica según el entorno y desarrollando acciones de servicio a la comunidad.

Criterios de evaluación seleccionados (redacción oficial del RD 217/2022)

2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.

5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

Saberes básicos seleccionados (concreción a partir del RD 217/2022)

Código	Saber básico
C1	Toma de decisiones en situaciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.
C2	Capacidades perceptivo-motrices: esquema corporal, coordinación, espacio y tiempo.
F2	Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y naturales.
F3	Análisis del riesgo en el medio natural y urbano y medidas de seguridad.
F5	Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano y cuidado del entorno como servicio a la comunidad.

Los códigos (A1, B3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los seis bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Lectura del plano: norte, leyenda de símbolos, escala gráfica y orientación del plano con el terreno.
- Capacidades perceptivo-motrices: percepción del espacio, estimación de distancias y tiempos y coordinación de los desplazamientos al ritmo propio.
- Toma de decisiones en equipo: elegir el orden de las balizas, repartirlas entre parejas y cambiar de plan si aparece un obstáculo.
- Análisis del riesgo en el medio urbano y natural: zonas prohibidas, cruces con vehículos, terreno irregular, meteorología y hidratación.
- Actividad en el medio con bajo impacto: no pisar zonas plantadas, no arrancar ni coger nada, gestionar los residuos y respetar a otras personas.
- Diseño de una micro-ruta como servicio a la comunidad: balizas seguras, mapa claro y una propuesta de mejora del entorno.

Objetivos didácticos

- Interpretar un plano básico: norte, leyenda, escala y referencias del terreno, y orientarlo con el entorno.
- Elegir rutas seguras y eficientes entre balizas comparando distancia, riesgos y cuidado del entorno.
- Moverse en pareja y en equipo con control, respetando los límites de la zona y la señal de parada.
- Reconocer y practicar conductas de bajo impacto durante el recorrido.
- Aplicar el protocolo de salida, control y regreso y diseñar una micro-ruta segura para otro equipo.

Metodología y organización práctica

Tiempo de compromiso motor

Explicaciones breves, estaciones preparadas y material distribuido para maximizar práctica real.

Aprendizaje por retos

Cada sesión plantea una decisión o problema motor que obliga a percibir, decidir, ejecutar y revisar.

Modelos pedagógicos

Combinación flexible de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, enseñanza comprensiva del deporte, retos y proyectos motores.

Evaluación formativa

Observación, feedback específico, autoevaluación y coevaluación para volver a practicar y mejorar.

Inclusión

Variantes de espacio, tiempo, material, reglas, roles y nivel de oposición sin rebajar el propósito del criterio.

Transferencia

Las tareas conectan con actividad física autónoma, convivencia, salud, ocio, cultura motriz o uso responsable del entorno.

Secuencia de sesiones

Las sesiones son **prácticas**: la mayor parte del tiempo es compromiso motor. Cada una deja una **evidencia** breve que se recoge en la ficha de sesión del Anexo 3. Los diagramas, reglas y protocolos están en el dossier (Anexo 2) y las consignas de estación, en las tarjetas (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Orientamos el plano del centro con el entorno y aprendemos a leer norte, leyenda y escala

Evidencia: Ficha 1: lectura del plano, orientación y tres referencias del recinto. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Mini recorridos dentro del centro en parejas con tres balizas y referencias

Evidencia: Ficha 2: registro de balizas y de las referencias usadas. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Balizas con decisiones de ruta: directa, segura o de bajo impacto

Evidencia: Ficha 3: comparación de dos rutas con cálculo de distancia y tiempo y elección razonada. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Reto por parejas con control de salida, paso y regreso

Evidencia: Ficha 4: registro del protocolo de control y lista de seguridad. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Diseñamos una micro-ruta segura y la probamos con otro equipo

Evidencia: Plantilla de la micro-ruta (Anexo 4) y Ficha 5: observación de la ruta de otro equipo y dos ajustes.

Ficha: Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Carrera de orientación cooperativa por equipos: reparto de balizas, encuentro y regreso

Evidencia: Carrera completada (rúbrica, Anexo 6), Ficha 6 con el registro y coevaluación (Anexo 7). **Ficha:** Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Cierre: mapa de impacto del recorrido y propuesta de mejora del entorno

Evidencia: Ficha 7: mapa de impacto individual con una propuesta justificada. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

La evaluación se centra en el desempeño observable, la toma de decisiones, la autorregulación, la convivencia, la seguridad y la capacidad de transferir lo aprendido. Las marcas físicas o resultados cuantitativos nunca se utilizan de forma aislada como criterio de logro.

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
2.2	Elige y justifica rutas entre balizas teniendo en cuenta distancia, obstáculos y zonas prohibidas, anticipa el siguiente tramo y cambia de plan cuando el recorrido lo exige.	Fichas 2 y 3 y carrera (sesión 6) / observación y rúbrica
2.3	Se orienta con el plano, estima distancias y tiempos y controla sus desplazamientos (ritmo, giros, paradas) para completar el recorrido con autonomía.	Fichas 1 y 2 y circuito (Anexo 5) / lista de observación
3.2	Asume un rol en la pareja o el equipo (orientador/a, control, seguridad, anotador/a), participa en el reparto de balizas y cumple sus responsabilidades durante la carrera.	Plantilla (Anexo 4), Ficha 6 y sesión 6 / rúbrica y coevaluación (Anexo 7)
5.1	Aplica conductas de bajo impacto (no pisa plantaciones, gestiona residuos, respeta a otras personas) y elabora un mapa de impacto con una propuesta de mejora del entorno.	Ficha 7 y tarjeta de la estación 6 / rúbrica y autoevaluación (Anexo 7)
5.2	Aplica el protocolo de salida, control y regreso, respeta los límites de la zona y la señal de parada, y diseña una micro-ruta con medidas de seguridad realistas.	Fichas 4 y 5 y plantilla (Anexo 4) / lista de observación

Rúbrica del reto / producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Resolución motriz	Se orienta con el plano con rapidez, elige el orden de las balizas con criterio, controla su ritmo y sus giros y se adapta a cambios en el recorrido sin ayuda.	Se orienta con el plano en la mayoría de los tramos y completa las balizas con decisiones adecuadas.	Se orienta en tramos sencillos pero duda en el orden de las balizas o necesita ayuda para ubicarse.	No se orienta con el plano o depende siempre de otra persona para decidir.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Autorregulación y seguridad	Mantiene un ritmo seguro, respeta los límites y las zonas prohibidas, cumple salida, control y regreso, y avisa de riesgos sin que se lo recuerden.	Respeta los límites y el protocolo con algún recordatorio.	Necesita varios recordatorios sobre límites, ritmo o control de paso.	Sale de la zona, se separa del grupo o ignora la señal de parada.
Cooperación y convivencia	Reparte y cumple los roles, escucha a su pareja y al equipo, ayuda a quien duda y resuelve los desacuerdos de ruta dialogando.	Cumple su rol y colabora con su pareja y equipo.	Colabora de forma irregular o necesita ayuda ante un desacuerdo.	No colabora, deja atrás a su pareja o dificulta el trabajo del equipo.
Mejora y reflexión	Usa el registro del recorrido y la observación del otro equipo para hacer dos o más ajustes justificados y explica qué mejoró.	Aplica un ajuste a partir del feedback y explica por qué.	Acepta el feedback pero el cambio es mínimo o sin justificar.	No cambia nada a partir del feedback.
Producto / transferencia	La micro-ruta es segura y sostenible, la carrera se completa en equipo y, de forma individual, elabora un mapa de impacto claro con una propuesta de mejora viable.	La ruta y la carrera cumplen su propósito y el mapa de impacto es correcto en lo esencial.	La ruta, la carrera o el mapa de impacto están incompletos o con riesgos sin resolver.	No hay micro-ruta, carrera completada ni mapa de impacto.

Materiales, espacio y seguridad

Material y espacio

- Recinto del centro (patio, huerto, jardín, pistas) inspeccionado y delimitado previamente por el docente; 8-10 balizas de papel plastificado o conos con código de 3 letras, pinzas o rotuladores para marcar la tarjeta de control.
- Planos del centro en A3 o A4 (uno por pareja) con norte, leyenda y escala gráfica; tarjetas de control (Anexo 5), lápices, brújulas opcionales, bolsas y guantes para el cuidado del entorno.
- Calzado deportivo atado, gorra o ropa según el tiempo, botella de agua y reloj o cronómetro de apoyo (el del docente).

Si no tienes este material… Sin recinto exterior amplio: orientación en el gimnasio, el patio o los pasillos con un mapa dibujado a mano y balizas de papel pegadas a distintas alturas. Sin brújula: orientarse con el norte del plano y referencias del terreno (sol, edificios). Sin pinzas: apuntar el código de cada baliza en la tarjeta.

Seguridad y prevención

Zona previamente inspeccionada y delimitada; nunca alumnado solo: siempre en parejas o equipos y a la vista del docente o de un punto de control; sin cruzar vías, aparcamientos con tráfico ni zonas prohibidas (obras, mantenimiento). Se camina o se trota suave, sin sprints ni saltar muros, zanjas ni setos. Señal de parada y punto de reunión conocidos por todos; hidratación y protección solar según la meteorología; no se tocan plantas, animales ni objetos desconocidos.

Interdisciplinariedad: Geografía e Historia (mapas, escala, orientación y organización del espacio) y Matemáticas (escala, medida de distancias y cálculo de tiempos).

Atención a la diversidad (DUA), apoyo y ampliación

Representación

Demostración breve, consignas visuales, reglas por pasos, mapas/diagramas y ejemplos de ejecución.

Acción y expresión

Variantes de espacio, tiempo, implemento, desplazamiento, oposición y rol para acceder al mismo objetivo.

Participación

Elección guiada, roles rotatorios y énfasis en progreso, decisión y cooperación frente a comparación de rendimiento.

Apoyo / adaptación

Anexo 8

Recorridos más cortos, balizas visibles, compañero guía y opción de orientación en gimnasio/patio.

Ampliación

Anexo 9

Diseñar una ruta accesible para distintos perfiles de movilidad.

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 10 · Exploradores en movimiento

ALUMNADO

Imaginad el recinto del instituto convertido en un mapa del tesoro: un huerto escondido, una fuente, un árbol enorme, bancos y contenedores esperando a ser encontrados. La comisión de medio ambiente necesita una carrera de orientación para la Semana Verde, y os toca a vosotros diseñarla y recorrerla. Pero esta carrera es distinta: nadie va solo, nadie pisa lo que no debe y todo el equipo llega a la meta. Aprenderéis a leer un plano, a elegir la ruta más segura y a cuidar el entorno por el que pasáis. ¿Seréis capaces de encontrar todas las balizas sin dejar huella?

> *“¿Cómo podemos orientarnos y movernos por un espacio respetándolo y cuidándonos?”*

Vuestro reto

Diseñar por equipos una micro-ruta segura y sostenible, completar en equipo una carrera de orientación cooperativa por el recinto y elaborar de forma individual un mapa de impacto con una propuesta de mejora del entorno.

Lo que vais a producir

Carrera de orientación sostenible.

Seguridad. Zona previamente inspeccionada y delimitada; nunca alumnado solo: siempre en parejas o equipos y a la vista del docente o de un punto de control; sin cruzar vías, aparcamientos con tráfico ni zonas prohibidas (obras, mantenimiento).

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Orientamos el plano del centro y leemos norte, leyenda y escala.
2. Hacemos mini recorridos con tres balizas en pareja.
3. Decidimos la ruta: directa, segura o con menor impacto.
4. Practicamos el protocolo de salida, control y regreso.
5. Diseñamos una micro-ruta segura y la probamos.
6. Completamos la carrera de orientación cooperativa.
7. Dibujamos el mapa de impacto y proponemos una mejora.

Al terminar seré capaz de…

- ✓ Interpretar un plano básico: norte, leyenda, escala y referencias del terreno, y orientarlo con el entorno.
- ✓ Elegir rutas seguras y eficientes entre balizas comparando distancia, riesgos y cuidado del entorno.
- ✓ Moverse en pareja y en equipo con control, respetando los límites de la zona y la señal de parada.
- ✓ Reconocer y practicar conductas de bajo impacto durante el recorrido.
- ✓ Aplicar el protocolo de salida, control y regreso y diseñar una micro-ruta segura para otro equipo.

¿Cómo me evaluarán?

Sobre todo, con lo que hacéis en la práctica: el docente observa vuestro desempeño con la rúbrica (Anexo 6) y vosotros os valoráis y os dais feedback (Anexo 7). Las fichas son breves: ¡el protagonista es el movimiento!

ANEXO 2

Dossier visual y técnico

SdA 10 · Exploradores en movimiento

ALUMNADO

Lo esencial para orientarse y moverse por el recinto: el encargo, el plano del centro con balizas, cómo orientar y medir, las distancias calculadas, un ejemplo resuelto de elección de ruta, el protocolo, los principios de bajo impacto, las balizas y un glosario.

F1 El encargo de la comisión de medio ambiente

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 1.º · **De:** comisión de medio ambiente · **Asunto:** carrera de orientación de la Semana Verde

El miércoles 20 de mayo, de 11:30 a 12:30, celebraremos la carrera en el recinto. Cada equipo de cuatro personas formará dos parejas y todas deben llegar a meta. La carrera debe:

- usar **7 balizas** con código de 3 letras repartidas por el recinto;
- permitir que cada equipo **reparta las balizas** entre sus dos parejas y se encuentre en una baliza común;
- evitar la **zona de obras** y cualquier zona prohibida;
- ser **segura**: siempre en pareja, con control de salida, paso y regreso, sin cruzar el aparcamiento;
- cuidar el entorno: **sin pisar el huerto**, sin arrancar plantas y sin dejar residuos;
- terminar con un **mapa de impacto** y una propuesta de mejora del centro.

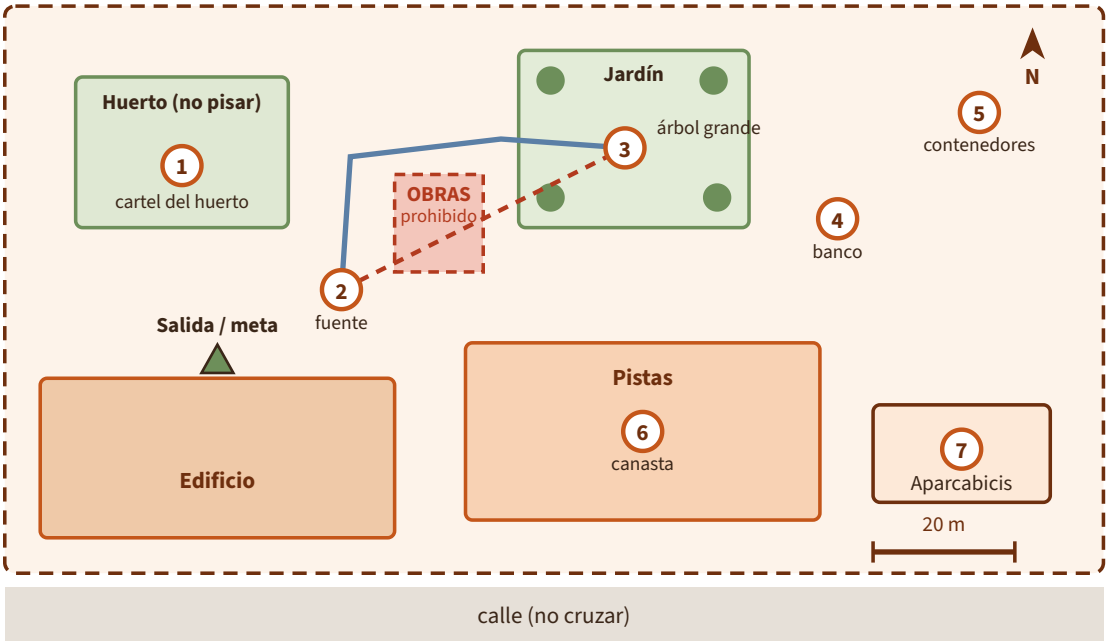
No se mide quién llega antes: se valora cómo se decide, cómo se cuida y cómo se coopera.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

¿Qué requisitos se pueden comprobar en el recorrido? ¿Cuáles, solo con la tarjeta de control y el mapa?

F2 Plano del recinto con balizas y zona prohibida

ESQUEMA



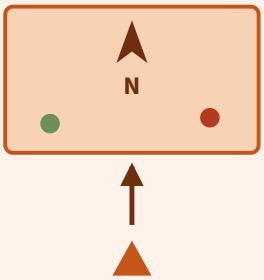
Fuente: Plano ficticio de elaboración propia. Escala gráfica incluida; el tiempo a pie se ha calculado a unos 60 m por minuto.

Escala gráfica: 20 m. Línea azul: rodeo por fuera de las obras. Línea roja discontinua: ruta directa prohibida. Círculos numerados: balizas.

F3 Cómo orientar el plano y medir con la escala

ESQUEMA

1 · Orienta el plano



Gira el plano hasta que lo que ves a la derecha esté a la derecha en el plano.

2 · Mide con la escala



Pasa la distancia del plano a una tira de papel y compárala con la barra de escala.

1 barra de 20 m ≈ 20 s andando a ritmo suave

Fuente: Esquema de elaboración propia.

Orientar el plano antes de moverse evita ir en dirección contraria. El tiempo es solo orientativo.

F4 Distancias entre balizas (calculadas con la escala)

DATOS

Tramo	Distancia (m)	Tiempo andando (s)	Nota
Salida - baliza 2	20,8	21	Sin obstáculos
Salida - baliza 1	29,2	29	Sin obstáculos
Baliza 2 - baliza 1	28,5	29	Por el sendero junto al huerto
Baliza 1 - baliza 3	62,5	63	Por el borde del jardín
Baliza 2 - baliza 3 (directa)	44,7	45	Cruza la zona de obras: prohibido
Baliza 2 - baliza 3 (rodeo)	57,7	58	Rodea las obras por el norte
Baliza 3 - baliza 4	31,6	32	Por el borde del jardín
Salida - baliza 6	60,6	61	Por el lateral del edificio
Baliza 6 - baliza 7	45,1	45	Por el borde de las pistas
Baliza 7 - baliza 4	36,9	37	Evitar cruzar el aparcabicis
Baliza 4 - baliza 5	25,0	25	Sin obstáculos
Baliza 5 - salida	113,4	113	Regreso por el camino principal

El rodeo es **13,0 m más largo** que la ruta directa: unos 13 segundos más, pero es la única permitida.

Fuente: Cálculos propios sobre el plano ficticio F2; tiempos a unos 60 m por minuto, solo orientativos.

F5 Ejemplo resuelto: reparto de balizas de un equipo de cuatro

DATOS

Pareja	Recorrido (todas desde la salida)	Distancia (m)	Decisión
A	Salida → 2 → 1 → 3 → 4	143,4	Empieza por la baliza 2 (la más cercana) y va de la 1 a la 3 por el borde del jardín, evitando las obras
B	Salida → 6 → 7 → 4	142,6	Recorre las pistas y llega a la baliza 4 con la pareja A
A + B	4 → 5 → salida	138,4	Van juntas a la baliza 5 y regresan por el camino principal

¿Por qué funciona? Las dos parejas recorren distancias casi iguales (143,4 m y 142,6 m), nadie pisa las obras ni cruza el aparcabicis y el equipo se reúne en la baliza 4. **Alternativa descartada:** ir de la 1 a la 2 y de la 2 a la 3 por el rodeo sumaba 147,0 m, 3,6 m más sin ventaja.

Fuente: Ejemplo de elaboración propia a partir de F4.

F6 Protocolo de salida, control y regreso

PROTOCOLO

Antes: revisad el plano (norte, leyenda, zonas prohibidas), calzado atado, botella de agua y tarjeta de control. Repartid los roles de la pareja: **orientador/a** (lee el plano) y **anotador/a-seguridad** (cuenta balizas, tiempo y límites).

Procedimiento:

1. **Salida:** el docente anota la pareja y la hora; se confirma que ambos llevan plano y tarjeta.
2. Orientad el plano y decidid el primer tramo antes de moveros.
3. En cada baliza, comprobad el código y anotadlo; decid en voz alta el siguiente tramo.
4. **Control de paso:** al llegar al punto de reunión del equipo, un adulto o el docente anota la hora.
5. Si no encontráis una baliza en 3 minutos, volved al último punto seguro o al punto de control.
6. **Regreso:** volved al punto de salida, entregad la tarjeta y comprobad que la pareja y el equipo están completos.

Seguridad: siempre juntos, a ritmo de paseo o de trote suave; nunca fuera de la zona delimitada; sin cruzar el aparcamiento ni la zona de obras; con la señal de parada del docente (un silbido largo) volved al punto de reunión.

Cierre: devolved las balizas y el material, estirad suavemente y comentad qué decisiones de ruta funcionaron.

Fuente: Pautas de elaboración propia.

F7 Siete principios de bajo impacto en el recorrido

DATOS

Principio	En la carrera de orientación	Error que evitar
Planifica y prepárate	Revisa el plano, el tiempo y el agua antes de salir	Salir sin saber las zonas prohibidas
Usa caminos y superficies resistentes	Camina por senderos y pistas; rodea el huerto	Cortar por el césped, el huerto o los setos
Gestiona bien los residuos	Lleva una bolsa; lo que entra, sale	Tirar envoltorios o dejar la botella
Deja lo que encuentras	No arranques plantas ni muevas piedras o balizas ajenas	Coger hojas, flores o frutos
Evita fuegos y ruidos	Habla en voz baja cerca de las aulas y del huerto	Gritar y molestar a otras clases
Respeta a los seres vivos	Observa insectos y aves sin tocarlos	Perseguir o asustar animales
Sé considerado con los demás	Cede el paso en caminos estrechos	Bloquear una puerta o un pasillo

Si algo está roto o es peligroso (cristales, objetos cortantes), no se toca: se avisa al docente.

Fuente: Adaptación didáctica de los siete principios de «No dejar rastro» (Leave No Trace), de elaboración propia.

F8 Fichas de las balizas del recinto

DATOS

Baliza	Descripción en el terreno	Código	Pregunta de bajo impacto
1	Cartel del huerto escolar	HUE	¿Por qué no se pisa el huerto?
2	Fuente del patio, junto al edificio	AGU	¿Cómo se puede ahorrar agua?
3	Árbol grande del jardín	SOM	¿Qué aporta un árbol al patio?
4	Banco de madera al borde del camino	BAN	¿Cómo cuidamos el mobiliario?
5	Contenedores de reciclaje	REC	¿Qué va en cada contenedor?
6	Poste de la canasta de las pistas	CAN	¿Cómo cuidar el material deportivo?
7	Aparcabicis	BIC	¿Qué movilidad sostenible ven en el centro?

Los códigos se anotan en la tarjeta de control. Si una baliza falta o está movida, se avisa; no se sustituye por otra cosa.

Fuente: Datos ficticios de elaboración propia.

F9 Glosario de la orientación

GLOSARIO

Plano — Dibujo a escala de un lugar visto desde arriba, con símbolos.

Norte — Dirección de referencia que indica la flecha del plano.

Leyenda — Lista que explica el significado de los símbolos del plano.

Escala gráfica — Barra del plano que indica cuántos metros reales representa cada tramo.

Baliza — Punto marcado en el terreno con un código para comprobar que se ha pasado.

Referencia — Elemento fácil de reconocer (edificio, árbol, fuente) que ayuda a saber dónde estás.

Bajo impacto — Actuar de forma que el entorno quede igual o mejor que lo encontramos.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas de sesión

SdA 10 · Exploradores en movimiento

ALUMNADO

FICHA 1 Leemos el plano del centro

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Rellénala al terminar el trabajo con el plano del recinto (5 minutos).

1 **Elige la respuesta correcta.**

El norte del plano indica…

◯ la zona prohibida ◯ la salida del edificio ◯ la distancia ◯ la dirección de referencia

La escala gráfica sirve para…

◯ calcular distancias reales ◯ dibujar el plano ◯ orientar la brújula ◯ decidir la hora

Antes de moverte con el plano debes…

◯ orientarlo con el entorno ◯ cerrar los ojos ◯ doblarlo ◯ ir deprisa

2 **Anota tres referencias del recinto y su símbolo en el plano.**

Referencia real	Símbolo en el plano	Dónde está respecto a la salida

3 **Con tus palabras: ¿cómo sabes en qué dirección ir cuando tienes el plano en la mano?**

_____

_____

FICHA 2 Registro del mini recorrido

SESIÓN 2

Después del mini recorrido en pareja (tarjetas del Anexo 5).

1 **Anota las balizas que has encontrado y las referencias que has usado.**

Baliza (número)	Código	Referencia usada	¿A la primera? (sí/no)
1			
2			
3			

2 ¿En qué tramo dudaste más? ¿Qué referencia te habría ayudado?

FICHA 3 Decidimos la ruta

SESIÓN 3

1 Compara las dos rutas entre las balizas 2 y 3 (F4).

Ruta	Distancia (m)	Tiempo andando (s)	¿Se puede usar? ¿Por qué?
Directa			
Rodeo			

2 ¿Cuántos metros más suma el rodeo? Calcula la diferencia y explica por qué se debe elegir igualmente.

3 Marca V (verdadero) o F (falso).

	V	F
La ruta más corta es siempre la mejor.	☐	☐
Una zona prohibida se puede cruzar si vamos rápido.	☐	☐
Elegir una ruta incluye pensar en la seguridad y en cuidar el entorno.	☐	☐
Si la ruta cambia por un obstáculo, hay que volver a decidirla.	☐	☐

FICHA 4 Control de salida, paso y regreso

SESIÓN 4

1 Rellena el control de tu pareja durante el reto.

Momento	Hora	¿Todos presentes?	Observaciones
Salida			
Control de paso			
Regreso			

2 Marca lo que habéis cumplido.

- ☐ Habéis orientado el plano antes de moveros.
- ☐ Habéis ido siempre juntos.
- ☐ No habéis salido de la zona delimitada.
- ☐ Habéis obedecido la señal de parada.
- ☐ Habéis anotado los códigos.

FICHA 5 Observamos la micro-ruta de otro equipo

SESIÓN 5

Completa también la plantilla de la micro-ruta (Anexo 4).

1 **Ruta observada: _____. Marca lo que cumple.**

- ☐ Las balizas se encuentran con el plano y están bien descritas.
- ☐ La ruta evita zonas prohibidas y cruces peligrosos.
- ☐ No pisa el huerto ni las plantas.
- ☐ Tiene un punto de control y un regreso claros.
- ☐ Se puede hacer en parejas con tiempo suficiente.
- ☐ Incluye una pregunta de bajo impacto.

2 **Escribid dos ajustes que haréis a vuestra ruta.**

FICHA 6 Registro de la carrera cooperativa

SESIÓN 6

Anota lo que hizo tu pareja durante la carrera de orientación.

1 **Registra tu recorrido y el de tu pareja de equipo.**

Baliza	Código	Pareja que la hizo	¿Hizo falta cambiar de plan?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

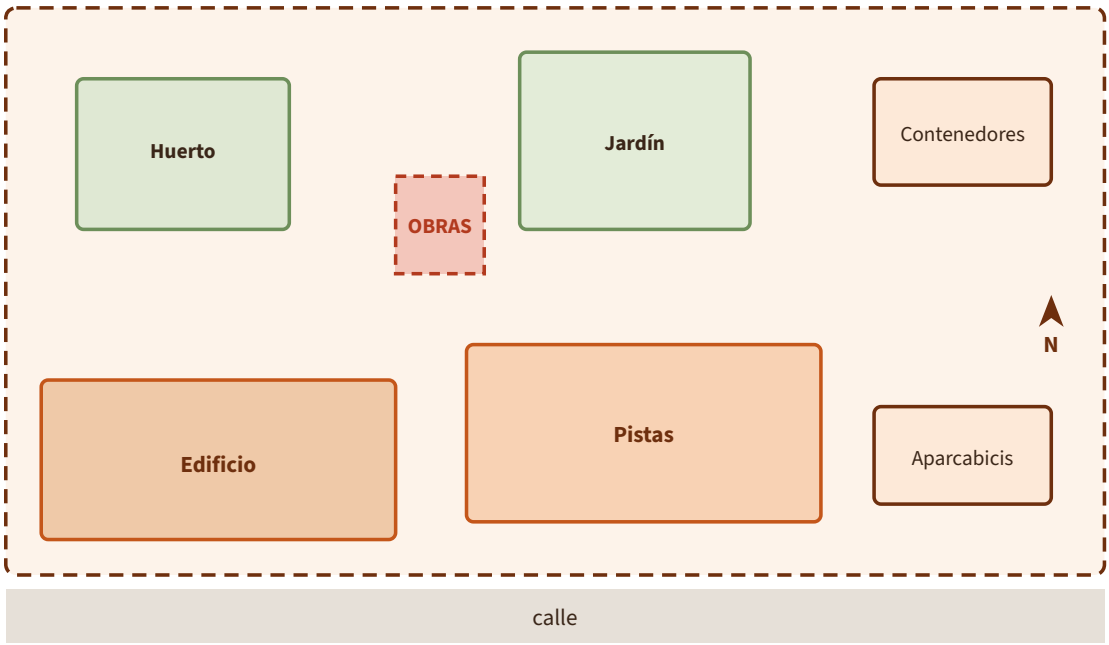
2 **¿Qué decisión de equipo funcionó mejor? ¿Qué cambiaríais para que fuese más segura o respetuosa?**

FICHA 7 Reto individual: mapa de impacto

SESIÓN 7

Trabajo individual. Con el plano del recinto, marca con un círculo verde dos lugares donde el centro cuida el entorno y con un círculo rojo dos puntos que podrían mejorar.

1 **Completa el mapa de impacto.**



2 **Escribe cada punto marcado y justifica por qué cuida o podría mejorar el entorno.**

Punto	Cuida o mejora	Por qué

3 **Propón una mejora concreta del recinto y cómo la podría hacer tu clase.**

ANEXO 4

Plantilla del producto motor

SdA 10 · Exploradores en movimiento

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Hoja de diseño de la micro-ruta. Debe permitir que otro equipo la recorra con seguridad sin explicaciones extra.

Equipo y roles

Nombres: orientador/a, anotador/a-seguridad, control y apoyo.

Objetivo y recorrido

Qué descubre quien la hace; número de balizas y distancia aproximada.

Plano de la micro-ruta

Dibuja el recorrido con salida, balizas, control, zonas prohibidas y escala.

Balizas y códigos

Descripción de cada baliza, código y pregunta de bajo impacto.

Seguridad y límites

Zonas prohibidas, señal de parada y punto de reunión.

Bajo impacto

Tres medidas para no dejar huella.

Prueba y ajustes

Qué cambiamos tras la observación de otro equipo y por qué.

ANEXO 5

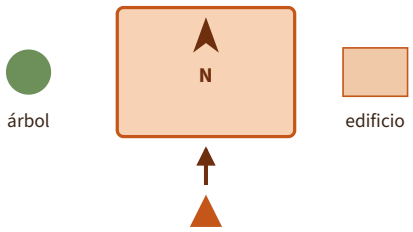
Tarjetas de tareas y estaciones

SdA 10 · Exploradores en movimiento

ALUMNADO · DOCENTE

Tarjetas para imprimir, recortar y colocar en cada estación o entregar a cada equipo. Cada una indica el montaje, la consigna, cómo hacerla más fácil o más difícil, la señal de seguridad y qué se observa.

ESTACIÓN 1 Orientar el plano



Montaje. Plano A4 por pareja, un cono como «norte» marcado en el terreno y 3 referencias a la vista (árbol, edificio, fuente).

Consigna. Orientad el plano hasta que lo que veis a la derecha esté a la derecha en él. Señalad el norte y nombrad las tres referencias. 3 minutos.

MÁS FÁCIL
Con una referencia grande y una flecha de norte dibujada en el suelo.

MÁS DIFÍCIL
Orientar el plano de memoria y comprobarlo.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Se hace en la zona señalada, sin correr y con el plano agarrado.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Orientan antes de moverse? ¿Reconocen las referencias?

ESTACIÓN 2 Leyenda y referencias

Montaje. Plano con leyenda, 5 tarjetas de símbolos y 5 elementos reales a identificar en una zona de 20 × 20 m.

Consigna. Empareja cada símbolo con el elemento real y apunta a cuántos metros está de vuestra posición. Cambia de orientador con tu pareja a mitad de tiempo. 4 minutos.

MÁS FÁCIL
Con tres símbolos y los elementos señalados con cinta de color.

MÁS DIFÍCIL
Con símbolos que no están en la leyenda: inventadlos y justificadlos.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Caminad a ritmo de paseo y sin tocar los elementos.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Relacionan símbolo y elemento? ¿Estiman bien la distancia?

ESTACIÓN 3 Mini recorrido de tres balizas

Montaje. Plano del recinto, 3 balizas con código en un recorrido de unos 100 m y tarjeta de control.

Consigna. En pareja, orientad el plano, decidid el orden y recorred las tres balizas anotando el código. El orientador y el anotador cambian de rol en la segunda baliza. 6 minutos.

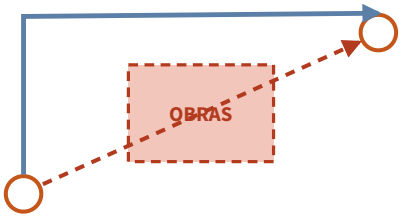
MÁS FÁCIL
Balizas visibles desde la salida y recorrido más corto.

MÁS DIFÍCIL
Añadir una baliza oculta y menos tiempo.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Siempre juntos y a la vista del docente; sin salir de la zona delimitada.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Orientan antes de moverse? ¿Eligen un orden sensato de balizas?

ESTACIÓN 4 Decidir la ruta



Montaje. Plano con dos rutas posibles hasta una baliza: una directa que cruza una zona señalada como obras y otra más larga por un camino.

Consigna. Comparad las dos rutas (distancia, tiempo, riesgo y cuidado del entorno) y escribid en la tarjeta cuál elegís y por qué. 4 minutos.

MÁS FÁCIL
Con las distancias ya calculadas en la tarjeta.

MÁS DIFÍCIL
Añadir una tercera ruta con un obstáculo inesperado.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Se decide sobre el plano, sin recorrer la zona prohibida.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Valoran la seguridad antes que la distancia? ¿Justifican su elección?

ESTACIÓN 5 Control de paso en pareja

Montaje. Punto de salida y de control marcados con conos; tarjeta de control por pareja y un adulto o docente en el punto de control.

Consigna. La pareja sale tras anotar la hora, recorre dos balizas, vuelve al punto de control y registra la hora de paso. Si alguien se separa, ambos vuelven al control. 5 minutos.

MÁS FÁCIL
Con el control a la vista y solo una baliza.

MÁS DIFÍCIL
El control cambia de lugar y hay que encontrarlo con el plano.

SEÑAL DE SEGURIDAD
Siempre juntos; al oír la señal de parada, volved al punto de reunión.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Cumplen salida, paso y regreso? ¿Van siempre juntos?

ESTACIÓN 6 Patrulla de bajo impacto

Montaje. Zona del patio con zonas plantadas señaladas; bolsa, guantes y una lista de comprobación F7 por pareja.

Consigna. Recorred la zona y anotad tres impactos (papeles, huellas en la tierra, plantas pisadas) y una medida para cada uno. Si hay residuos seguros (papeles o envoltorios), recogedlos con guantes y bolsa. 4 minutos.

MÁS FÁCIL
Con la lista F7 y solo un impacto por pareja.

MÁS DIFÍCIL
Proponer una norma para el centro y explicar cómo comprobarla.

SEÑAL DE SEGURIDAD
No se recogen cristales ni objetos cortantes: se señalan y se avisa al docente.

QUÉ OBSERVAMOS
¿Detectan impactos reales? ¿Proponen medidas posibles?

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 10 · Exploradores en movimiento

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Carrera de orientación sostenible**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Resolución motriz	Se orienta con el plano con rapidez, elige el orden de las balizas con criterio, controla su ritmo y sus giros y se adapta a cambios en el recorrido sin ayuda.	Se orienta con el plano en la mayoría de los tramos y completa las balizas con decisiones adecuadas.	Se orienta en tramos sencillos pero duda en el orden de las balizas o necesita ayuda para ubicarse.	No se orienta con el plano o depende siempre de otra persona para decidir.	
Autorregulación y seguridad	Mantiene un ritmo seguro, respeta los límites y las zonas prohibidas, cumple salida, control y regreso, y avisa de riesgos sin que se lo recuerden.	Respeta los límites y el protocolo con algún recordatorio.	Necesita varios recordatorios sobre límites, ritmo o control de paso.	Sale de la zona, se separa del grupo o ignora la señal de parada.	
Cooperación y convivencia	Reparte y cumple los roles, escucha a su pareja y al equipo, ayuda a quien duda y resuelve los desacuerdos de ruta dialogando.	Cumple su rol y colabora con su pareja y equipo.	Colabora de forma irregular o necesita ayuda ante un desacuerdo.	No colabora, deja atrás a su pareja o dificulta el trabajo del equipo.	
Mejora y reflexión	Usa el registro del recorrido y la observación del otro equipo para hacer dos o más ajustes justificados y explica qué mejoró.	Aplica un ajuste a partir del feedback y explica por qué.	Acepta el feedback pero el cambio es mínimo o sin justificar.	No cambia nada a partir del feedback.	
Producto / transferencia	La micro-ruta es segura y sostenible, la carrera se completa en equipo y, de forma individual, elabora un mapa de impacto claro con una propuesta de mejora viable.	La ruta y la carrera cumplen su propósito y el mapa de impacto es correcto en lo esencial.	La ruta, la carrera o el mapa de impacto están incompletos o con riesgos sin resolver.	No hay micro-ruta, carrera completada ni mapa de impacto.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 10 · Exploradores en movimiento

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo orientar un plano con el entorno y localizar una baliza sin ayuda.	○	○	○	○
Puedo elegir una ruta justificando su seguridad y su impacto sobre el entorno.	○	○	○	○
Puedo seguir el protocolo de salida, control y regreso con mi pareja.	○	○	○	○
Regulo mi esfuerzo y respeto las normas de seguridad sin que me lo recuerden.	○	○	○	○
Coopero, respeto a todas las personas y acepto el resultado.	○	○	○	○
Uso el feedback para volver a practicar y mejorar.	○	○	○	○

Una decisión acertada que tomé en la práctica

_____

_____

_____

Un ajuste para la próxima práctica

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback entre iguales

Compañero/a o equipo observado: _____

Una acción concreta que ha hecho bien

_____

_____

Un consejo para mejorar

_____

_____

¿Ha cooperado, ha respetado las reglas y ha ayudado a que todos participen? (rodea) Siempre · Casi siempre · A veces · Pocas veces

ANEXO 8

Apoyo y adaptaciones

SdA 10 · Exploradores en movimiento

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Apoyos para quien necesita recorridos más cortos, balizas más visibles o un compañero guía. El objetivo es el mismo: orientarse y moverse con seguridad y cuidando el entorno.

Adaptaciones posibles

Dimensión	Adaptación
Espacio	Recorridos más cortos y con balizas visibles; opción de orientación en el gimnasio o el patio con un mapa dibujado.
Material	Plano ampliado en A3 con colores, flecha de norte grande y balizas con pegatinas de color; tarjeta de control con dibujos.
Reglas	Sin tiempo máximo; la pareja puede consultar el plano en cada baliza; las rutas pueden revisarse con el docente.
Rol	Anotador/a-seguridad o control con un compañero guía; leer el plano en voz alta junto a su pareja.
Intensidad	Desplazamiento a ritmo propio y paradas libres; ruta con menos pendientes y sin escalones.

Recorrido guiado con lista de pasos

1. Orienta el plano: el norte del plano mira al norte del patio.
2. Busca la baliza en el plano y di a qué referencia está cerca: _____
3. Elige el camino más seguro: _____
4. Camina con tu pareja hasta la baliza y apunta el código: _____
5. Decide la siguiente baliza y repite los pasos.

1 **Completa los pasos del recorrido guiado para la baliza 2 del plano F2 (fuente) y léelos a tu pareja.**

2 **Rodea lo que debe tener un buen recorrido: balizas visibles · zonas prohibidas marcadas · pareja siempre junta · cruzar el aparcamiento. Tacha lo que no.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 10 · Exploradores en movimiento

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Una ruta accesible para todos los perfiles de movilidad

Una ruta **accesible** permite que personas con distinta movilidad, edad o ritmo puedan recorrerla con seguridad y autonomía: caminos anchos, sin escalones, con descansos y señales claras. Diseña una ruta accesible para el recinto o para una zona de tu barrio y justifícala.

Pasos

1. Elige una zona (el recinto del centro o un parque cercano) y dibuja su plano con escala.
2. Marca las barreras (escalones, pendientes, bordillos) y las soluciones posibles (rampas, caminos alternativos).
3. Diseña la ruta con 5 balizas o paradas, descansos cada cierta distancia y una versión corta.
4. Justifica cada decisión pensando en perfiles distintos: silla de ruedas, bastón, carrito de bebé, persona con baja visibilidad.

Entrega

Un plano con la ruta accesible (con escala, norte y leyenda) y un párrafo de 5-6 líneas que explique cómo cada decisión ayuda a un perfil de movilidad. Se puede mostrar a la clase en la sesión 7.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 10 · Exploradores en movimiento

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: la dirección de referencia; calcular distancias reales; orientarlo con el entorno.
2. Referencias posibles: fuente, árbol grande, cartel del huerto, banco, canasta. Se valora que el símbolo coincida con la leyenda y que la ubicación sea comprensible («al norte de la salida, a 21 m»).
3. Respuesta modelo: «Oriento el plano para que el norte coincida con el norte real, busco una referencia y miro dónde está respecto a mí».

Ficha 2

1. Registro abierto; se comprueba que los códigos coincidan con F8 (HUE, AGU, SOM, BAN, REC, CAN, BIC) y que la referencia sea real («la fuente, junto al edificio»).
2. Respuesta modelo: «Dudé en el tramo del jardín; me habría ayudado ver el árbol grande como referencia».

Ficha 3

1. Directa: 44,7 m, 45 s, no (cruza la zona de obras). Rodeo: 57,7 m, 58 s, sí (evita las obras).
2. Diferencia: 57,7 − 44,7 = 13,0 m, unos 13 s más; se elige igualmente porque la ruta directa es peligrosa y está prohibida.
3. F, F, V, V.

Ficha 4

1. Se valora que las horas sean coherentes (salida < control < regreso) y que se marque «todos presentes» en cada punto.
2. Checks: se acepta lo que cada pareja haya hecho y se comenta con el docente cualquier punto no cumplido.

Ficha 5

1. Se valora que el observador marque con criterio (no todo) y que los dos ajustes sean concretos: «mover la baliza 3 fuera de la zona de obras», «añadir un punto de control y una pregunta de bajo impacto».

Ficha 6

1. Se espera que el reparto sea equilibrado (por ejemplo, A: 2, 1, 3; B: 6, 7; juntas 4 y 5) y que la reflexión nombre una decisión concreta.
2. Cambio modelo: «Cambiamos de baliza porque había un grupo en el camino y rodeamos por la pista».

Ficha 7

1. Se aceptan puntos distintos si están justificados. Ejemplo: huerto y contenedores cuidan el entorno; aparcabicis y zona de obras pueden mejorar (más aparcabicis, señalizar mejor).
2. Propuesta modelo: «Plantar árboles cerca de las pistas para dar sombra; la clase puede preparar un cartel y pedir permiso al equipo directivo».

Refuerzo (Anexo 8)

1. Baliza 2: fuente del patio, junto al edificio; camino más seguro: por el sendero junto al huerto, sin cruzar las obras; código AGU.
2. Se tacha «cruzar el aparcamiento»; el resto es adecuado.

Ampliación (Anexo 9)

1. Se valora que el plano tenga escala, norte y leyenda; que las barreras estén marcadas y tengan una alternativa real; y que el párrafo justifique cada decisión pensando en perfiles distintos y sin estereotipos.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Montaje: inspeccionar el recinto antes de cada sesión y delimitar las zonas prohibidas con cinta; balizas de papel plastificado o conos con código a unos 30-120 m de la salida; equipos de 4 personas (2 parejas) mezclados por nivel y género; un adulto en el punto de control.
- Temporalización orientativa (50 min): 5 min de explicación, 30-35 min de práctica, 5 min de ficha y 5 min de recogida. En la sesión 6, la carrera dura unos 20 min con salida escalonada de parejas cada 2 minutos. Las fichas no deben superar 5-7 minutos.
- Seguridad: nunca alumnado solo; zona delimitada y sin cruces con vehículos; ritmo de paseo o trote suave, sin saltar obstáculos; señal de parada conocida; hidratación y protección solar. Alternativa sin recinto: orientación en el gimnasio con mapa dibujado.
- Observables: orientar el plano antes de moverse, elección de ruta con criterio, protocolo de control, cuidado del entorno y cooperación en la pareja y el equipo. El tiempo nunca es criterio de logro. Progresión en 2.º: orientación en parque urbano con brújula y recorridos con puntuación.

Errores frecuentes

- Moverse sin orientar el plano y perder el rumbo.
- Elegir siempre la ruta más corta sin mirar las zonas prohibidas o el impacto.
- Separarse de la pareja para ir más rápido.
- Cortar por el huerto, el césped o los setos; no gestionar los residuos.
- Confundir la escala (leer centímetros del plano como metros).
- Correr o saltar obstáculos por ganar tiempo.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se aceptan repartos de balizas diferentes al modelo si las dos parejas recorren distancias parecidas, evitan zonas prohibidas y se reúnen en un punto.
- En los mapas de impacto se valora la justificación y la viabilidad de la propuesta, no el número de puntos marcados.
- En las micro-rutas se valora que sean seguras y comprensibles para otro equipo; la longitud no es un criterio.

Créditos, fuentes y condiciones de uso

Edición revisada: octubre de 2026

Situaciones de aprendizaje · Educación Física · 1.º ESO. Material elaborado y editado por **recursoseso.com**.

Normativa de referencia

- Ley Orgánica 2/2006, de Educación, modificada por la Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE).
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la ESO.
- Currículos autonómicos correspondientes, a los que debe adaptarse esta propuesta.

Seguridad

Las propuestas son educativas, no médicas: no incluyen pruebas máximas ni diagnósticos, y la intensidad se autorregula. Los primeros auxilios se trabajan con simulaciones sin contacto lesivo; la RCP, solo sobre maniquí, y el DEA, solo con equipos de entrenamiento. Las salidas al entorno requieren autorizaciones, ratio y evaluación de riesgos. Las **normas del centro**, el estado de salud conocido del alumnado, la meteorología y la supervisión docente prevalecen siempre sobre este cuaderno.

Fuentes de referencia

Directrices de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física y hábitos sedentarios; recomendaciones del Ministerio de Sanidad sobre actividad física para la salud; recomendaciones del Consejo Europeo de Resucitación (ERC) y del Consejo Español de RCP para el soporte vital básico; servicio de emergencias 112; reglamentos y guías de iniciación de las federaciones deportivas; Consejo Superior de Deportes; y las fuentes citadas en cada dossier. Los casos, personajes, equipos, rutas y datos señalados como ficticios o ilustrativos han sido creados para el aula. Los nombres de deportes, aplicaciones y entidades se citan solo como referencia; sus marcas pertenecen a sus titulares.

Diseño

Diagramas de espacios y de juego, circuitos, tarjetas de estación, gráficas y plantillas de elaboración propia. Iconografía: Lucide (licencia ISC).

Condiciones de uso

© 2026 recursoseso.com. Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción de las páginas de este cuaderno para su uso en el aula por parte del docente o del centro educativo que lo ha adquirido u obtenido legítimamente. No está permitida su redistribución, venta, publicación en otras webs o plataformas ni su modificación para uso comercial sin autorización expresa de recursoseso.com.

Si detectas algún error o quieres proponer una mejora, puedes comunicarlo a través de **recursoseso.com**. Este material se revisa y actualiza periódicamente.