SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Activa tu motor

Conocer el cuerpo para moverse mejor

ETAPA	CURSO	ÁREA
Educación Primaria	**6.º**	**Educación Física**

Propuesta competencial para comprender la condición física, regular el esfuerzo y diseñar prácticas saludables desde el progreso personal, la seguridad y el respeto a la diversidad corporal.

9 sesiones de 60 minutos · Tercer ciclo · Producto final transferible

Currículo de Andalucía · Orden de 30 de mayo de 2023

Autor · Alejandro Sánchez García

1 Identificación y sentido de la propuesta

Elemento	Concreción
Título	Activa tu motor
Nivel	6.º de Educación Primaria
Temporalización	9 sesiones de 60 minutos
Espacios	Pista, gimnasio, patio y aula
Agrupamientos	Individual, parejas y equipos heterogéneos de 4–5
Material	Conos, cuerdas, bancos, colchonetas, balones, cronómetros opcionales, tarjetas y fichas

Justificación

La condición física en Primaria no debe reducirse a correr más, saltar más o comparar marcas. Su valor educativo reside en que el alumnado comprenda qué capacidades intervienen en el movimiento, reconozca las respuestas de su cuerpo, aprenda a dosificar el esfuerzo y construya rutinas seguras que pueda transferir a su vida cotidiana.

La secuencia aborda resistencia, fuerza funcional, velocidad de reacción, movilidad, coordinación, equilibrio y agilidad mediante juegos, retos y circuitos regulables. Las referencias de intensidad son educativas y accesibles: percepción subjetiva del esfuerzo, prueba del habla, respiración y recuperación. Las marcas, cuando se usan, son privadas y sirven para analizar el propio proceso, nunca para clasificar cuerpos ni establecer rankings.

Reto o pregunta guía

¿Podemos diseñar un plan de actividad física que cuide nuestra salud, se adapte a cada persona y podamos mantener fuera del colegio?

Producto final

Pasaporte personal Activa tu motor: un plan saludable de siete días con tres propuestas de actividad física, calentamiento autónomo, pautas de dosificación, vuelta a la calma, seguridad y alternativas inclusivas. Cada equipo presenta además una estación del Circuito Saludable de Aula y explica qué capacidad moviliza, cómo regularla y cómo adaptarla. El producto evalúa comprensión y planificación, no el nivel físico alcanzado.

2 Concreción curricular

Competencias específicas

CE	Desempeño seleccionado
1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente y asumiendo responsabilidad individual y

CE	Desempeño seleccionado
	colectiva para integrar hábitos que contribuyan al bienestar.
2	Adaptar capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, aplicando percepción, decisión y ejecución para responder a proyectos motores y situaciones de la vida diaria.
3	Desarrollar autorregulación e interacción con esfuerzo, cooperación, inclusión, respeto y trabajo en equipo.

Criterios de evaluación de 6.º

Código	Criterio seleccionado	Aplicación
1.1.b	Reconocer los efectos beneficiosos físicos y mentales de la actividad física como paso previo para integrarla en la vida diaria, analizando situaciones cotidianas.	Justificación del plan y diario de sensaciones.
1.2.b	Integrar activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación, higiene y seguridad, interiorizando rutinas de práctica saludable y responsable.	Calentamientos, control de intensidad y recuperación.
1.3.b	Adoptar medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica, reconociendo riesgos y actuando con precaución.	Análisis de riesgos y montaje seguro.
2.1.b	Desarrollar proyectos motores individuales o colaborativos, definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo cambios y valorando proceso y resultado.	Diseño, ensayo y revisión del pasaporte y la estación.
2.3.b	Adquirir progresivo control y dominio corporal, usando componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad eficientemente y resolviendo problemas transferibles.	Ejecución ajustada de circuitos y retos.
3.1.b	Participar con autorregulación, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, gestionando emociones y expresándolas de forma asertiva.	Elección de nivel, constancia y reflexión sin comparación.

Saberes básicos

Código	Saber movilizado
EFI.3.A.1	Salud física: efectos beneficiosos de un estilo de vida activo, hidratación, descanso, educación postural y responsabilidad en el cuidado corporal.

Código	Saber movilizado
EFI.3.A.2	Salud social: efectos de malos hábitos, aceptación de distintas tipologías corporales y práctica en igualdad.
EFI.3.A.3	Salud mental: autoconcepto ajustado, respeto al propio cuerpo y visión crítica de imágenes corporales.
EFI.3.B.3	Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas.
EFI.3.B.4	Planificación y autorregulación de proyectos motores; seguimiento y valoración del proceso y resultado.
EFI.3.B.5	Prevención: calentamiento general, vuelta a la calma, normas y responsabilidad sobre la seguridad.
EFI.3.B.6	Actuaciones básicas ante accidentes: conducta PAS y posición lateral de seguridad, en nivel introductorio.
EFI.3.C.2	Capacidades perceptivo-motrices: equilibrio, estructuración espacial, temporal y espacio-temporal.
EFI.3.C.3	Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas y resultantes, incluyendo coordinación, equilibrio y agilidad.
EFI.3.D.1	Gestión emocional, motivación, introspección y expresión asertiva ante situaciones motrices.
EFI.3.D.2	Trabajo en equipo, roles, liderazgo, responsabilidades y respeto a diferencias individuales.

Objetivos didácticos

- Distinguir las principales capacidades físicas y reconocer su presencia en acciones cotidianas.
- Identificar beneficios físicos, mentales y sociales de una práctica regular y adecuada.
- Regular la intensidad mediante percepción del esfuerzo, prueba del habla y señales corporales.
- Ejecutar calentamientos generales y vueltas a la calma con progresiva autonomía.
- Combinar acciones de resistencia, fuerza funcional, movilidad, reacción, coordinación y agilidad con control.
- Fijar una meta personal realista, registrar sensaciones y reajustar la práctica.
- Aplicar medidas de seguridad, hidratación, higiene, postura y recuperación.
- Diseñar en equipo una estación saludable con niveles equivalentes y sin exclusión.
- Valorar el progreso propio sin comparaciones corporales ni rankings de rendimiento.

Relación entre aprendizaje y evaluación

Criterios	Desempeño	Evidencia	Instrumento
1.1.b	Explica beneficios y relaciona práctica y vida diaria.	Pasaporte y reflexión final.	Rúbrica de producto.
1.2.b · 1.3.b	Activa, regula, recupera y actúa con seguridad.	Rutinas y decisiones durante las sesiones.	Escala de observación.
2.1.b	Define meta, secuencia, prueba y reajusta.	Plan personal y estación final.	Rúbrica analítica.

Criterios	Desempeño	Evidencia	Instrumento
2.3.b	Resuelve retos con control y adapta la ejecución.	Circuitos y estaciones.	Escala docente.
3.1.b	Persevera, elige nivel y gestiona emociones.	Diario y conducta sostenida.	Registro y autoevaluación.

3 Secuencia de aprendizaje

Sesión	Foco y actividades esenciales	Evidencia
1	¿Qué significa estar en forma? Juego diagnóstico por estaciones breves. Mapa inicial de ideas. Presentación de capacidades físicas y desmontaje de mitos: condición física no equivale a delgadez ni a rendimiento deportivo. Introducción a la escala de esfuerzo de 1 a 10.	Mapa inicial y observación.
2	El cuerpo nos informa Juegos continuos de intensidad variable. Prueba del habla, respiración y percepción del esfuerzo antes, durante y tras la actividad. Comparación de sensaciones, no de pulsaciones ni marcas.	Registro de intensidad y recuperación.
3	Resistencia con sentido Reto cooperativo de movimiento continuo, relevos acumulativos sin eliminación y recorrido por tiempo elegido. Estrategia para mantener ritmo sostenible. Pausas para ajustar intensidad.	Dosificación y elección razonada.
4	Fuerza para la vida diaria Circuito técnico de autocargas: sentarse y levantarse, empujar pared, transportar objetos ligeros, plancha inclinada y tracciones cooperativas seguras. Calidad postural antes que repeticiones.	Lista técnica y adaptaciones.
5	Rápidos para decidir Juegos de reacción a estímulos, persecuciones cortas, cambios de dirección y retos de agilidad. Recuperación completa y reflexión sobre velocidad, fatiga y seguridad.	Control y respuesta a estímulos.
6	Moverse con amplitud y control Movilidad dinámica, equilibrio y coordinación. Diseño de una secuencia breve de movilidad útil para antes o después de una actividad. Diferencia entre movilidad, calentamiento y estiramiento final.	Secuencia de movilidad.
7	Entrenar es planificar Equipos diseñan una estación	Primer prototipo y coevaluación.

Sesión	Foco y actividades esenciales	Evidencia
	saludable: capacidad principal, objetivo, técnica, duración, intensidad, seguridad y tres niveles. Prueba cruzada y feedback “funciona, cuida, mejora”.	
8	Circuito saludable Montaje y dirección de las estaciones. Cada participante elige nivel y registra esfuerzo. Los equipos observan si la tarea cumple objetivo, permite autorregulación y mantiene seguridad; después reajustan.	Dirección y revisión de estación.
9	Mi pasaporte activo Elaboración y presentación breve del plan personal de siete días. Debe alternar actividad y recuperación, incluir tres prácticas, calentamiento, vuelta a la calma y plan B. Autoevaluación y compromiso realista.	Producto final y reflexión.

4 Orientaciones para las sesiones

Estructura común

Momento	Tiempo	Función
Entrada	5–7 min	Propósito, estado personal y recordatorio de seguridad.
Activación	8–10 min	Calentamiento conectado con la capacidad trabajada.
Desarrollo	35–40 min	Juegos y retos con niveles, decisión y tiempo de práctica alto.
Vuelta a la calma	5–8 min	Recuperación, registro de esfuerzo y reflexión breve.

Metodología

Se combinan educación física relacionada con la salud, aprendizaje autorregulado, resolución de problemas y cooperación. El docente enseña las técnicas que afectan a la seguridad, modela formas de regular la intensidad y plantea preguntas para que el alumnado interprete sus sensaciones. Las tareas ofrecen niveles equivalentes, no categorías fijas de capacidad.

- Circuitos con estaciones simultáneas para reducir esperas y aumentar práctica efectiva.
- Escala de esfuerzo percibido adaptada del 1 al 10 y prueba del habla como referencias educativas.
- Elección guiada de nivel y derecho a reajustar sin penalización.
- Metas centradas en regular, completar con calidad y progresar respecto a uno mismo.
- Parejas de observación para feedback postural, seguridad y dosificación.
- Enseñanza explícita breve seguida de práctica, análisis y mejora.

Principios para evitar una visión reduccionista

Principio	Aplicación
Sin rankings	No se publican marcas ni se ordena al alumnado por rendimiento.
Progreso personal	Los registros son privados y se interpretan según sensaciones y contexto.
Capacidad funcional	La fuerza, resistencia o movilidad se relacionan con bienestar y vida diaria.
Calidad antes que cantidad	Se detiene o adapta la tarea cuando se pierde control técnico.
Descanso como aprendizaje	Recuperación, hidratación y sueño forman parte del plan saludable.
Diversidad corporal	Se rechaza asociar apariencia física con salud, valor o competencia.

5 Atención a la diversidad

La propuesta sigue un diseño accesible desde el inicio. La intensidad es relativa y la meta se formula respecto al punto de partida. Se ajustan acceso, volumen, complejidad, tiempo, apoyo y forma de demostrar el aprendizaje, coordinando medidas específicas con tutoría y orientación cuando proceda.

Barrera	Respuesta educativa
Baja tolerancia al esfuerzo o condición médica	Aplicar indicaciones sanitarias; reducir tiempo, ampliar pausas, ofrecer desplazamientos de menor impacto y usar esfuerzo percibido. Nunca improvisar contraindicaciones.
Dificultad motriz o movilidad reducida	Versión sentada o con apoyo, recorrido accesible, menor amplitud, material ligero y objetivo equivalente centrado en control y autorregulación.
Dificultad para comprender o secuenciar	Tarjetas visuales, demostración, una consigna por vez, compañero de referencia y secuencia estable.
Déficit de atención o autorregulación	Estaciones cortas, señal clara, rol concreto, anticipación y espacio breve de regulación.
Ansiedad ante comparación corporal	Registros privados, lenguaje neutral, ausencia de pesajes, fotografías corporales, rankings o exposición de marcas.
Alta competencia física	Aumentar complejidad técnica, control, autonomía de planificación y apoyo a otros; no incrementar solo volumen o fatiga.
Lesión temporal	Participación mediante tarea segura, observación técnica, cronometraje, diseño o feedback, preservando una experiencia motriz posible.

Opciones DUA

- Implicación: elección de nivel, tipo de actividad y meta personal significativa.

- Representación: demostración, tarjeta visual, explicación oral y ejemplo cotidiano.
- Acción y expresión: ejecutar, explicar, dibujar la secuencia o elaborar el plan en papel o formato digital.

6 Evaluación

La evaluación es criterial, continua y formativa. Se valora si el alumnado comprende, regula, planifica y actúa con seguridad. El rendimiento bruto no constituye por sí mismo una evidencia de aprendizaje; una marca solo adquiere valor si ayuda a tomar una decisión razonada y permanece vinculada al progreso personal.

Instrumentos y evidencias

Instrumento	Momento	Evidencia
Escala de observación docente	Sesiones 1–9	Regulación, control corporal, seguridad, perseverancia y autonomía.
Rúbrica del pasaporte activo	Sesiones 7–9	Comprensión, planificación, equilibrio, adaptación y reflexión.
Lista de control de estación	Sesiones 7–8	Objetivo, técnica, intensidad, niveles, montaje y seguridad.
Diario de sensaciones	Sesiones 2–9	Esfuerzo percibido, prueba del habla, recuperación y ajustes.
Coevaluación	Sesiones 7–8	Feedback sobre funcionalidad, cuidado y mejora.
Autoevaluación	Sesiones 1 y 9	Progreso, hábitos y siguiente paso realista.

Rúbrica del producto final

Dimensión	4 Avanzado	3 Adecuado	2 En proceso	1 Inicial
Comprensión de la salud	Relaciona actividad, bienestar y recuperación con ejemplos y matices.	Explica beneficios y hábitos básicos correctamente.	Menciona beneficios sin relacionarlos con decisiones.	Presenta ideas erróneas o no justificadas.
Planificación	Formula meta realista, secuencia equilibrada y plan B coherente.	Incluye meta, tres prácticas, calentamiento y recuperación.	Falta algún componente o la carga está poco ajustada.	Plan incompleto o inseguro.
Autorregulación	Usa señales corporales, ajusta intensidad y justifica cambios.	Regula esfuerzo y propone ajustes sencillos.	Reconoce señales pero necesita ayuda para ajustar.	Ignora señales o mantiene una intensidad inadecuada.
Seguridad y técnica	Anticipa riesgos y explica técnica, higiene e hidratación.	Incluye normas suficientes y actúa responsablemente.	Olvida alguna norma relevante.	Propone prácticas con riesgos no controlados.
Inclusión y comunicación	Ofrece alternativas equivalentes y comunica sin estereotipos.	Incluye niveles y emplea lenguaje respetuoso.	Las adaptaciones son poco funcionales.	Compara cuerpos o excluye posibilidades.

Escala de observación

Indicador	Criterio	I	EP	A	AV
Reconoce beneficios y conecta actividad con situaciones cotidianas.	1.1.b				
Realiza activación, regula esfuerzo y recupera con autonomía.	1.2.b				
Detecta riesgos y aplica medidas de seguridad.	1.3.b				
Define una meta, sigue el plan y lo reajusta con sentido.	2.1.b				
Ejecuta acciones con control y adapta dificultad o técnica.	2.3.b				
Persevera, elige nivel adecuado y gestiona emociones.	3.1.b				

Clave: I = inicial · EP = en proceso · A = adecuado · AV = avanzado.

Evidencias de aprendizaje

- Mapa inicial y final sobre condición física y salud.
- Registros privados de intensidad, sensaciones y recuperación.
- Ejecución de calentamiento, vuelta a la calma y circuitos regulados.
- Secuencia de movilidad y lista de control técnico.
- Prototipo, feedback y versión mejorada de la estación saludable.
- Dirección del circuito con niveles equivalentes y medidas de seguridad.
- Pasaporte personal Activa tu motor y reflexión final argumentada.

7 Conexiones interdisciplinarias

Área	Conexión
Ciencias de la Naturaleza	Sistemas implicados en el esfuerzo, respiración, hidratación, descanso y hábitos saludables.
Matemáticas	Escalas, tiempos, intervalos y representación sencilla de registros personales sin clasificar al grupo.
Lengua Castellana y Literatura	Lectura de consignas, escritura del plan, argumentación

Área	Conexión
	de decisiones y exposición oral breve.
Educación en Valores	Respeto a la diversidad corporal, igualdad, autocuidado y rechazo de estereotipos.
Competencia digital	Opcional: registro privado, diseño del pasaporte y contraste de información sobre salud con fuentes fiables.
Tutoría	Metas realistas, autoconcepto, perseverancia y equilibrio entre actividad, descanso y otras responsabilidades.

8 Material listo para utilizar

Pasaporte Activa tu motor

Campo	Respuesta personal
Mi meta saludable y realista	
Tres actividades que puedo disfrutar	
Cómo voy a calentar	
Cómo regularé la intensidad	
Qué señales corporales observaré	
Cómo volveré a la calma	
Cuándo descansaré	
Medidas de seguridad e hidratación	
Mi plan B si no puedo realizar la actividad prevista	
Cómo sabré que mi plan es sostenible	

Plan semanal

Día	Actividad o recuperación	Duración orientativa	Intensidad 1–10	Plan B
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				

Día	Actividad o recuperación	Duración orientativa	Intensidad 1–10	Plan B
Domingo				

Ficha de estación saludable

Elemento	Diseño del equipo
Nombre y capacidad principal	
Objetivo funcional	
Material y espacio	
Técnica segura en tres claves	
Tiempo de trabajo y recuperación	
Nivel 1	
Nivel 2	
Nivel 3	
Cómo se regula la intensidad	
Riesgos y prevención	
Cambio realizado tras probarla	

Autoevaluación final

Afirmación	Sí	A veces	Todavía no
Distingo las capacidades trabajadas.			
Sé regular mi esfuerzo sin compararme.			
Puedo preparar un calentamiento básico.			
Reconozco señales para bajar intensidad o parar.			
Planifico actividad, recuperación y seguridad.			
Respeto diferentes cuerpos y niveles de práctica.			

La decisión más importante que aprendí a tomar fue: _____

Mi siguiente paso realista será: _____

9 Referencias normativas

- Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo de Educación Primaria en Andalucía. BOJA núm. 104, de 2 de junio de 2023.
- Decreto 101/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Primaria en Andalucía.
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de Educación Primaria.

Nota de uso: la propuesta debe ajustarse a la evaluación inicial, al Proyecto educativo y a las medidas individuales de atención a la diversidad. Ante condiciones de salud, prevalecen las indicaciones profesionales y familiares formalmente comunicadas al centro.