



EduFis · educación física con historia

SDA: "La Academia de Superhéroes"

1º de Educación Primaria · 9 sesiones de 50 minutos (≈3 semanas a 3 sesiones/semana)



FICHA PARA SÉNECA — copiar y pegar en el Informe de Programación

Curso	1º de Educ. Primaria
Título	Educación Física SDA — La Academia de Superhéroes
Temporalización	9 sesiones de 50 minutos (≈3 semanas a 3 sesiones/semana)
Justificación	El imaginario de superhéroes es muy motivador a estas edades y permite trabajar de forma lúdica las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, lanzamientos, equilibrios) bajo un hilo narrativo con identidad propia (capa, máscara, carné de superhéroe).

Concreción curricular (banco de códigos — una sola vez por SDA)

Competencias específicas del área:

- Adaptar los elementos propios de la motricidad (percepción, ajuste corporal, ejecución) a distintas situaciones de juego, de exploración y de resolución de retos.
- Interpretar y elaborar mensajes corporales con intención comunicativa y expresiva, empleando el cuerpo, el gesto y el movimiento.
- Reconocer las emociones propias y las de los demás durante el juego, y aplicar estrategias sencillas de autorregulación y gestión del conflicto.
- Adoptar hábitos de actividad física, alimentación, higiene y descanso favorables para la salud, reconociendo su relación con el bienestar.

- Manifestar comportamientos de cooperación, respeto a las reglas y a las diferencias individuales en situaciones motrices compartidas.

Criterios de evaluación (bloques)	1.1 Resolver situaciones motrices sencillas aplicando desplazamientos, saltos, giros y lanzamientos ajustados al reto propuesto. · 3.1 Reconocer y verbalizar emociones básicas (miedo, alegría, frustración) que aparecen al superar un reto motriz. · 5.1 Colaborar en equipo aceptando distintos roles (ayudar, animar, esperar el turno) para lograr un objetivo común.
Saberes básicos por bloque	Habilidades motrices básicas: desplazamientos, saltos, giros, equilibrios y lanzamientos. · Ajuste corporal a estímulos (velocidad, distancia, obstáculo). · Emociones asociadas al reto y a la superación personal. · Normas de seguridad y cuidado del material y de los compañeros.
Descriptores operativos (Perfil de salida, ciclo 1)	STEM4 · Planifica y ejecuta acciones motrices sencillas para resolver problemas concretos. · CPSAA1 y CPSAA3 · Identifica y expresa emociones básicas propias y ajenas en el juego, aceptando la ayuda de los demás. · CC3 · Participa en actividades de grupo respetando las reglas y aportando ideas. · CCEC1 · Explora las posibilidades expresivas del propio cuerpo y del movimiento.

Esquema de la situación de aprendizaje *(solo títulos, sin desarrollo — el detalle está en la guía de patio)*

Producto final: "Gala de Superpoderes: circuito de pruebas heroicas para conseguir el carné de superhéroe/heroína"

Sesión 1 — "Entrenamiento de Fuerza y Velocidad"

- El salto del rayo
- Carrera de superhéroes

Sesión 2 — "Entrenamiento de Fuerza y Velocidad"

- El salto del rayo
- Carrera de superhéroes

Sesión 3 — "Entrenamiento de Equilibrio y Puntería"

- La cornisa del edificio
- Rescate de precisión

Sesión 4 — "Entrenamiento de Equilibrio y Puntería"

- La cornisa del edificio
- Rescate de precisión

Sesión 5 — "Entrenamiento de Equilibrio y Puntería"

- La cornisa del edificio
- Rescate de precisión

Sesión 6 — "Consolidación: circuito combinado"

- Circuito combinado: "El salto del rayo" + "La cornisa del edificio"
- Reto por equipos: "Rescate de precisión" con decisión

Sesión 7 — "Consolidación: circuito combinado"

- Circuito combinado: "El salto del rayo" + "La cornisa del edificio"
- Reto por equipos: "Rescate de precisión" con decisión

Sesión 8 — "Gala de Superpoderes (circuito final)"

- El circuito de la Gala

Sesión 9 — "Gala de Superpoderes (circuito final)"

· El circuito de la Gala

Metodología

Metodología activa y lúdica basada en el juego motor y el aprendizaje significativo. Los equipos son estables durante toda la SDA, con roles rotativos entre sus miembros. Cada sesión combina la instrucción directa en la presentación del reto con la búsqueda y el descubrimiento guiado en su resolución, priorizando la participación de todo el alumnado, la inclusión de las diferencias individuales y el feedback positivo continuo. La dificultad progresa de forma paulatina de una sesión a la siguiente dentro de cada actividad.



Evaluación de la práctica docente

- ¿El circuito final permitió a todo el alumnado terminar con sensación de logro, con independencia de su nivel motriz?
- ¿Los tiempos de espera en cada posta fueron inferiores a 1 minuto?
- ¿La narrativa (capas, máscaras, misiones) mantuvo la motivación a lo largo de las 9 sesiones?



GUÍA DE SESIÓN — PATIO (para seguir en la tablet)



Producto final: "Gala de Superpoderes: circuito de pruebas heroicas para conseguir el carné de superhéroe/heroína"

El patio se convierte en la Academia de Superhéroes. Cada niño y niña entrena un superpoder motriz (fuerza, velocidad, equilibrio, puntería, trabajo en equipo) a lo largo de las sesiones para superar, al final, la Gala de Superpoderes.

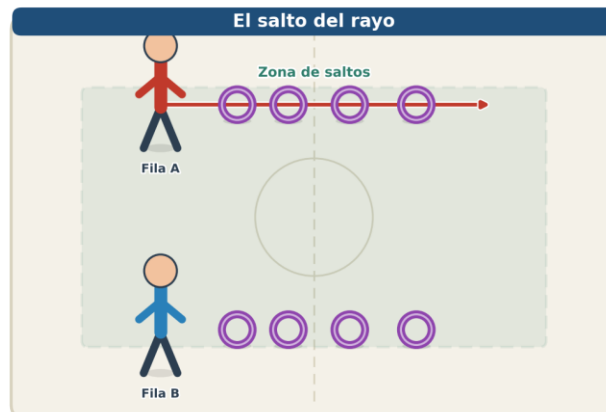
SESIÓN 1 · "Entrenamiento de Fuerza y Velocidad"

Material exacto:

- 8 conos
- 4 aros
- 1 cronómetro
- tizas o cinta para marcar líneas.

Ejercicio 1 — "El salto del rayo" (10 minutos)	
Material	6 aros dispuestos en línea con separación creciente (30-60 cm) y 4 conos de referencia.
Montaje del espacio	Se colocan dos filas paralelas de 6 aros cada una, separadas 4 metros entre sí, en la zona central del patio.
Desarrollo paso a paso	1. El docente explica que cada aro es una 'roca voladora' y hay que saltar de aro en aro sin tocar el suelo. 2. Por parejas, salen de uno en uno alternando: salto a pies juntos, salto a la pata coja (alternando pierna) y salto lateral. 3. Al llegar al final, chocan la mano con el compañero que espera y vuelven caminando por fuera del circuito. 4. Cada 3 minutos se cambia el tipo de salto solicitado (pies juntos → pata coja → lateral).

Qué hacer si...	Si algún alumno tiene dificultad con la pata coja, se le permite el salto a pies juntos sin penalización; el objetivo es la superación personal, no la comparación.
------------------------	---



Esquema: El salto del rayo

Ejercicio 2 — "Carrera de superhéroes" (10 minutos)	
Material	4 conos de salida, 4 conos de meta situados a 15 metros, capas de tela o pañuelos (opcional).
Montaje del espacio	Se marcan 4 calles paralelas de 15 metros con conos en ambos extremos.
Desarrollo paso a paso	1. Los alumnos se colocan en la línea de salida por grupos de 4. 2. A la señal, corren hasta la línea de meta imitando el 'vuelo' de su superhéroe (brazos extendidos). 3. Se repite variando la salida: de pie, sentados, tumbados boca abajo (para trabajar reacción). 4. Se insiste en correr 'a su ritmo', sin empujar ni adelantar de forma brusca.
Qué hacer si...	Con alumnado con dificultades de carrera, se reduce la distancia a 8 metros en su calle sin que se note diferencia (mismo tiempo de llegada aproximado).



Esquema: Carrera de superhéroes

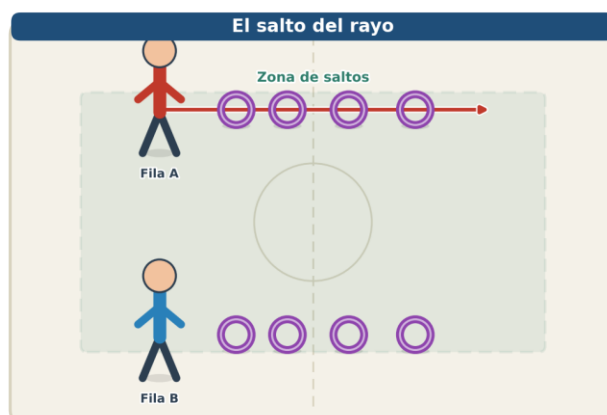
SESIÓN 2 • "Entrenamiento de Fuerza y Velocidad"

Material exacto:

- 8 conos
- 4 aros
- 1 cronómetro
- tizas o cinta para marcar líneas.

▲ **Progresión respecto a sesiones anteriores:** La sesión 2 repite la misma propuesta de "Entrenamiento de Fuerza y Velocidad" subiendo ligeramente la dificultad (más distancia, menos ayuda) una vez que el grupo ya conoce la dinámica.

Ejercicio 1 — "El salto del rayo" (10 minutos)	
Material	6 aros dispuestos en línea con separación creciente (30-60 cm) y 4 conos de referencia.
Montaje del espacio	Se colocan dos filas paralelas de 6 aros cada una, separadas 4 metros entre sí, en la zona central del patio.
Desarrollo paso a paso	1. El docente explica que cada aro es una 'roca voladora' y hay que saltar de aro en aro sin tocar el suelo. 2. Por parejas, salen de uno en uno alternando: salto a pies juntos, salto a la pata coja (alternando pierna) y salto lateral. 3. Al llegar al final, chocan la mano con el compañero que espera y vuelven caminando por fuera del circuito. 4. Cada 3 minutos se cambia el tipo de salto solicitado (pies juntos → pata coja → lateral).
Qué hacer si...	Si algún alumno tiene dificultad con la pata coja, se le permite el salto a pies juntos sin penalización; el objetivo es la superación personal, no la comparación.



Esquema: El salto del rayo

Ejercicio 2 — "Carrera de superhéroes" (10 minutos)	
Material	4 conos de salida, 4 conos de meta situados a 15 metros, capas de tela o pañuelos (opcional).
Montaje del espacio	Se marcan 4 calles paralelas de 15 metros con conos en ambos extremos.
Desarrollo paso a paso	1. Los alumnos se colocan en la línea de salida por grupos de 4. 2. A la señal, corren hasta la línea de meta imitando el 'vuelo' de su superhéroe (brazos extendidos). 3. Se repite variando la salida: de pie, sentados, tumbados boca abajo (para trabajar reacción). 4. Se insiste en correr 'a su ritmo', sin empujar ni adelantar de forma brusca.
Qué hacer si...	Con alumnado con dificultades de carrera, se reduce la distancia a 8 metros en su calle sin que se note diferencia (mismo tiempo de llegada aproximado).



Esquema: Carrera de superhéroes

— Fin de la muestra gratuita —

Este documento incluye solo el resumen y las 2 primeras sesiones a modo de muestra. La version completa tiene las 9 sesiones listas para copiar en Seneca y llevar al patio.