

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE
EDUCACIÓN FÍSICA**

**(modificación por educación a
distancia)**

6º DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CURSO 2019-2020

ELABORADA POR: César del Río	REVISADA POR: Jefatura de Estudios	APROBADA POR: Claustro de profesores
FECHA: 1- 10 -19	FECHA:1/10/2019	FECHA:

INDICE

1. Objetivos generales de EF para toda la etapa de E.Primaria
2. Objetivos generales de EF para 6° de Educación Primaria
3. Contribución de EF al desarrollo de las competencias básicas
4. Contenidos y distribución temporal
5. Criterios metodológicos y estrategias didácticas generales
6. Materiales y recursos didácticos
7. Criterios e instrumentos de Evaluación
8. Estándares de aprendizaje
9. Criterios de calificación
10. Criterios de promoción
11. Medidas de atención a la diversidad e inclusión
12. Actividades complementarias
13. Utilización de las TIC
14. Estrategias de animación a la lectura y desarrollo de la expresión oral y escrita
15. Procedimientos para revisar y valorar la programación didáctica.
16. Unidades Didácticas.

OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA PARA LA ETAPA DE PRIMARIA

-Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía respetando y defendiendo los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

-Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio así como actitudes de confianza en uno mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje y espíritu emprendedor.

- Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales en los que se relacionan.

- Conocer, comprender y respetar las diferencias culturales y personales, la igualdad de derechos y oportunidades para todas las personas y la no discriminación de personas con discapacidad.

- Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.

-Valorar la higiene y la salud, conocer y respetar el cuerpo humano, y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

-Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA PARA 6º PRIMARIA

- 1.- Concienciarse de la posición del cuerpo en estático y movimiento, así como de su control, en situaciones que no sean cotidianas o habituales.
- 2.- Utilizar todas las posibilidades de movimiento, para así valorar y poder aceptar su propia realidad corporal.
- 3.- Organizar y realizar juegos en su tiempo libre.
- 4.- Sistematizar los aprendizajes conseguidos en ciclos anteriores referidos a hábitos de higiene personal, posturales, alimenticios y medidas de seguridad.
- 5.- Dosificar el esfuerzo, reconociendo sus propias capacidades y las de los compañeros.
- 6.- Adoptar una buena disposición hacia cualquier tipo de actividad física, obteniendo el máximo rendimiento de sí mismo.
- 7.- Resolver problemas de estructuración espacio-temporal propiciados por la introducción de elementos más complejos.
- 8.- Reconocer y valorar la capacidad de resolver problemas motores de uno mismo y de los compañeros.
- 9.- Tomar conciencia del tono, relajación y equilibrio estático y dinámico de diferentes situaciones.
- 10.- Apreciar con corrección trayectorias y velocidades de móviles.
- 11.- Adaptar sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices a otros medios no conocidos (predeportes).
- 12.- Manifestar solidaridad y compañerismo en cualquier actividad física.
- 13.- Conocer las estrategias básicas del juego (cooperación, oposición, cooperación-oposición)
- 14.- Discriminar entre deportes consolidados y deportes que se adapten a ellos.
- 15.- Valorar, conocer y practicar diferentes deportes adaptados a sus características personales.
- 16.- Utilización correcta de espacios y materiales.
- 17.- Imitar y crear movimientos con cierto grado de dificultad, adaptándolos a unos ritmos dados o elegidos por los alumnos/as.
18. Desarrollar la creatividad utilizando el cuerpo como vehículo de expresión en pequeñas dramatizaciones y obras de teatro.

CONTRIBUCIÓN DEL ÁREA A LA CONSECUCCIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS

La Educación Física contribuye fundamentalmente al desarrollo **de la Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología:**

- Mejora de las posibilidades motrices mediante la percepción e interacción apropiado del propio cuerpo en movimiento y reposo en un espacio determinado.
- Valoración de la preservación de la salud mediante el conocimiento, la práctica y valoración de la actividad física.
- Adquisición hábitos saludables y de mejora y mantenimiento de la condición física para el tiempo de la escolaridad y que pueden servir a lo largo de la vida.
- Aprendizaje y valoración de la actividad física para obtener un equilibrio psicofísico y prevención del sedentarismo y alternativa en el tiempo de ocio.

Desarrollo de las **Competencias Sociales y Cívicas :**

- Educación de las Habilidades Sociales derivadas de las dinámicas de clase y según el entorno donde se desarrolla.
- Facilitación de la relación, la integración y el respeto en la clase; y desarrollo de la cooperación y la solidaridad.
- Elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, valorando y respetando la diversidad.
- Aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y ajenas.
- Cumplimiento de normas que rigen los juegos para mejorar la convivencia.
- Negociación por medio del diálogo para solucionar conflictos derivados de la actividad, juego y competencia deportiva.
- Conocimiento de la riqueza cultural mediante la práctica de diferentes juegos y danzas de las diversas regiones de España y de otros países.

Adquisición de **Competencia en Conciencia y Expresiones Culturales :**

- Expresión de ideas y sentimientos creativos mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y el movimiento.
- Reconocimiento y apreciación de las manifestaciones culturales específicas de la motricidad humana, tales como los deportes y, los juegos tradicionales, actividades deportivas y danzas como patrimonios de los pueblos.
- Acercamiento al fenómeno del espectáculo deportivo por medio del análisis y reflexión crítica de la violencia y atentados a la dignidad humana que se producen.

Consecución de de la **Competencia de Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor :**

- Toma de decisiones con progresiva autonomía en situaciones en la que se debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva.
- Protagonismo del alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de actividades físicas , deportivas y expresivas.

Contribución a la **Competencia de aprender a aprender:**

- Conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias tomando como punto de partida pautas variadas de aprendizaje motor que nos lleve a aprendizajes más complejos. (GENERAR AUTOCONFIANZA).
- Facilitar los recursos de cooperación por medio de proyectos comunes en actividades físicas.

Contribuciones a la **Competencia Digital:**

- Valoración crítica de los mensajes de los medios de comunicación en referencia a lo corporal que pueden dañar la propia imagen corporal o creación de estereotipos nocivos.

Adquisición de **Competencias en comunicación lingüística:**

- Utilización de gran variedad de intercambios comunicativos, del uso de normas que las rigen y del vocabulario específico del área que la Educación Física aporta.

CONTENIDOS Y DISTRIBUCIÓN TEMPORAL

- 1. Esquema Corporal : percepción del cuerpo en movimiento, tono muscular, control y actitud postural, sentidos, respiración, relajación y lateralidad.**
- 2. Coordinación dinámica general y óculo-manual.**
- 3. Equilibrios (estático, dinámico, de objetos, grupales)**
- 4. Condición Física: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.**
- Habilidades Motrices Específicas (para cada predeporte).
- Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.
- Carreras de velocidad: salida rápida, carrera recta y finalización rápida.
- Carreras de obstáculos: encadenamiento de carrera y paso de obstáculos, salida y encadenamiento del primer obstáculo, rapidez en el final de carrera, ritmo de carrera entre obstáculos.
- Carreras de relevos: organizarse para entregar el testigo, conservar la velocidad del testigo.
- Salto de altura: estabilización del pie de impulso, encadenamiento de carrera y de saltos hacia arriba, exploración de la zona de impulso.
- Salto de longitud: diferenciación y encadenamiento de una carrera y de un salto hacia delante a partir de un límite, determinación y uso del pie de batida, organización de una carrera de impulso eficaz, organización de una trayectoria aérea.
- Multisaltos: encadenamiento correr-rebotar, estabilización del pie de batida, naturaleza de los saltos, construcción de una carrera de impulso eficaz (longitud y velocidad), altura-longitud-ritmo de los saltos.
- 13. Lanzamientos: determinación del brazo lanzador, diferenciación y adaptación de las formas de lanzamientos en función del objetivo, la finalidad y el espacio de recepción (empuje, rotación, flexión de brazo), trayectorias del objeto, impulso previo de los lanzamientos.**
- Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo), incidir en la técnica de carrera en casos singulares).
- Actividades de adversario/contacto/luctatorias: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, esgrima, kendo, juegos tradicionales (tiro de sogas, etc.) etc.
- Decodificación de las intenciones y características del adversario (comportamientos, orientación, desplazamientos, puntos fuertes o débiles, etc.), principio de acción-reacción (dominar al adversario generando en él respuestas que aprovechan para desequilibrarlo), principio de equilibrio/desequilibrio (acciones que conllevan el equilibrio y desequilibrio en el combate para conseguir el objetivo), principio de acción permanente (acciones que conllevan la aplicación de fuerzas para inmovilizar o voltear al adversario), principio de creación de un momento de rotación (generar un momento de rotación, levantando, empujando, tirando al adversario para proyectarlo o inmovilizarlo), principio de aplicación de fuerzas (puesta en acción del algoritmo en las actividades de lucha, por ejemplo si yo empujo y si él cede entonces yo le empujo y agarro, etc.), etc.
- Actividades de cancha dividida: mini tenis, bádminton, raquetas, indiaka, tenis de mesa, juegos de cancha dividida, combinación de actividades con redes a diferentes alturas, etc.
- Anticipación perceptiva (prever la trayectoria, situarse detrás del móvil, posición estable, etc.), integración del conjunto implemento-móvil (dominio y control del

- conjunto, zona de impacto en el implemento, inclinación del implemento, control de la fuerza, distancia entre el lugar el impacto y la mano, etc.).
19. Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas, etc.), los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los cuentos motores cooperativos, los relevos, etc.
 20. Ajuste de la motricidad a la de los demás, sincronización de acciones, utilización común de estrategias básicas de juego (anticipación), práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto, establecimiento de proyectos de acción colectivos, colaboración con compañeros para conseguir un objetivo común, construcción de reglas colectivas.
 21. Actividades de cooperación-oposición: Algunos juegos tradicionales, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes.
 22. Actividades en el medio natural: el senderismo, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, la trepa (que puede evolucionar hacia la escalada), etc.
 23. Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.
 24. Trepa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos, etc.
 25. Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc.
 26. **Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.), prácticas danzadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, coreografías grupales, etc.), prácticas teatrales y danzadas (expresión corporal básica, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, etc.), composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.), lenguaje gestual (comunicación no verbal del ser humano, etc.), actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada, etc.) y actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).**
 27. **Motricidad expresiva (puesta en práctica de la movilización corporal, utilización del espacio, estructuración del tiempo, movilización de la energía y calidades del movimiento, puesta en práctica de las relaciones entre actores), simbolización (convertir las imágenes mentales o no en movimiento, función poética del movimiento, etc.) y comunicación (gestión de la mirada, relación entre los que danzan, relación entre éstos y los espectadores, etc.).**
 28. **Danzas y bailes en la escuela: banco de danzas y bailes del mundo en páginas web especializadas (ejemplo: danzas del mundo)**
 29. **Las capacidades físicas básicas. Identificación y valoración, reconociendo su influencia en la mejora de las habilidades motrices.**
 30. **Interés por la mejora de las capacidades físicas orientadas a la salud.**
 31. **Principios y reglas de acción de las actividades motrices: individuales (cuanto mayor sea la amplitud de la zancada, mayor velocidad, elección del ángulo de salida en el**

lanzamiento de un objeto,...), de oposición (lanzar el móvil lejos del oponente, ocupar espacios centrales,...) y de cooperación-oposición (progresar hacia el objetivo, buscar espacios libres,...). Identificación y experimentación comprobando su eficacia.

- 32. Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento: sistemas circulatorio y respiratorio, elementos básicos del aparato locomotor (huesos, músculos, ligamentos y tendones).**
33. Identificación de la frecuencia cardíaca y respiratoria y cálculo de la zona de trabajo óptimo.
34. Adopción de ritmos e intensidades de esfuerzo acordes con una buena gestión de sus capacidades física.
- 35. Hábitos de alimentación y su repercusión sobre la salud y el ejercicio físico. Fundamentos de una dieta equilibrada.**
- 36. Identificación de prácticas poco saludables en relación a la actividad física (o ausencia de ella).**
- 37. Efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física y la adopción de hábitos posturales correctos.**
38. Adquisición de hábitos de medidas de seguridad, de calentamiento, dosificación del esfuerzo y de recuperación, orientados a la prevención de lesiones en la actividad física. Uso correcto de materiales y espacios.
39. Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente.
40. Valoración y aceptación de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas y adopción de actitudes adecuadas para evitar comportamientos discriminatorios.
- 41. La actividad física, el juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales. Reconocimiento e identificación de diferentes tipos de actividades.**
- 42. Práctica de juegos, juegos tradicionales, deportes (en sus diversas manifestaciones) o actividades artísticas de distintas culturas, especialmente los de las presentes en el entorno aragonés, y reconocimiento de su riqueza cultural, historia y origen.**
43. Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos, tanto en las situaciones de clase como en espectáculos deportivos.
44. Iniciativa para solucionar los conflictos y utilización, como medio para ello, del diálogo y las normas básicas de comunicación social.
- 45. Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la obtención de información y la realización de trabajos, con unos contenidos estructurados y una presentación cuidada.**
46. Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor y del esfuerzo personal en la actividad física. Confianza en sus propias posibilidades.
- 47. Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.**
48. Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias, resultados y personas que participan en el juego.

TEMPORAIZACIÓN

- T1. Juegos alternativos. 10 sesiones. Septiembre y octubre.
- T2. CFB. 15 sesiones. Octubre, noviembre, diciembre.
- T3. Juegos cooperativos. 4 sesiones. Diciembre.
- T4. Juegos del mundo. 5 sesiones. Enero.
- T5. Juegos de bate y campo (béisbol). 4 sesiones. Enero.
- T6. Juegos de cancha dividida (bádminton, palas y voley). 8 sesiones. Febrero.
- T7. Juegos de invasión (hockey, rugby y balonmano). 8 sesiones. Marzo.
- T8. Olimpiadas (fútbol, baloncesto, rugby, vóley y atletismo). 15 sesiones. Abril y mayo.

CRITERIOS METODOLÓGICOS Y ESTRATÉGIAS DIDÁCTICAS GENERALES

Principios o recursos metodológicos generales.

Este elemento de la programación es la vía que conduce al profesor y al alumno hacia un fin, siendo el componente esencial y los cimientos de los recursos didácticos. Por tanto, son la base que inspira el proceso de enseñanza-aprendizaje, sintetizando multitud de propuestas bibliográficas y normativas.

Siguiendo el Diseño Curricular Base, los principios metodológicos se enmarcan en una concepción constructivista del aprendizaje escolar. La idea que mantiene el **constructivismo** es que el individuo no es un producto del ambiente ni del resultado de sus disposiciones internas, sino una construcción propia que se va produciendo día a día como resultado de la interacción entre esos dos factores, donde el conocimiento no es una copia de la realidad sino una construcción del ser humano y una reestructuración entre aprendizajes ya adquiridos y los nuevos. Este marco constructivista recibe aportaciones de autores como Piaget, Bruner, Ausubel, Vigotsky, entre muchos.

A continuación pasamos a exponer sintéticamente los **principios metodológicos generales** que recogen lo currículos oficiales y publicaciones de didáctica (Sevillano García, 2007) que son:

Partir del nivel de desarrollo del alumno, promover el desarrollo de la capacidad de aprender a aprender, fomentar la construcción de aprendizajes significativos y mostrar su funcionalidad, impulsar el desarrollo de la actividad mental en el alumno, dotar a las actividades de enseñanza-aprendizaje de un carácter lúdico, favorecer la comunicación e interacción social y el enfoque globalizador.

Para ello se tendrá en cuenta:

Metodología activa.

Supone atender a dos aspectos íntimamente relacionados:

- Integración activa de los alumnos en la dinámica general del aula y en la adquisición y configuración de los aprendizajes.
- Participación en el diseño y desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Motivación.

Consideramos fundamental partir de los intereses, demandas, necesidades y expectativas de los alumnos. También será importante organizar dinámicas que fomenten el trabajo en grupo.

Autonomía en el aprendizaje.

Como consecuencia de los dos puntos anteriores, la metodología favorece la mayor participación de los alumnos. Se concreta en los siguientes aspectos:

- La utilización de un lenguaje sencillo, claro y estructurado en la presentación de los nuevos contenidos.
- La gradación de las actividades, que varía según la naturaleza de cada programa, apareciendo en último lugar las que requieren un mayor grado de habilidad y autonomía.
- El énfasis en los procedimientos y técnicas de aprendizaje, que incluyen una reflexión sobre los contenidos y una revisión final.
- Programación cíclica, perfectamente integrada en los objetivos generales de la etapa; y una selección de los contenidos, que refuerzan lo aprendido en los cursos anteriores y abren el conocimiento hacia nuevos temas.
- Atención a la diversidad del alumnado.

Nuestra intervención educativa con los alumnos asume como uno de sus principios básicos tener en cuenta sus diferentes ritmos de aprendizaje, así como sus distintos intereses y motivaciones.

- Sensibilidad por la educación en valores.

El progresivo acceso a formas de conducta más autónomas y la creciente socialización de los alumnos hace obligada la educación en valores. Ésta se contempla en la presentación de actividades que conducen a la adopción de actitudes positivas sobre el cuidado del propio cuerpo, la conservación de la naturaleza, la convivencia...

- Evaluación del proceso educativo.

La evaluación se concibe de forma que analice todos los aspectos del proceso educativo y permita la retroalimentación, la aportación de informaciones precisas que permiten reestructurar la actividad en su conjunto.

Recursos metodológicos específicos: Estrategias y técnicas.

Los anteriores principios expuestos han sido concretados en una serie de estrategias y técnicas, a través de las cuales el alumno construye y asimila nuevos conocimientos y reordena los conocimientos previos.

Las **dos grandes estrategias** que utilizamos para el desarrollo de los principios son: exposición (propia del maestro) e indagación (propia del alumno), que se complementan favoreciendo un aprendizaje completo.

Junto a estas estrategias destacamos la relevancia de otras más concretas a las que denominamos **técnicas**, orientadas a propósitos más definidos que queremos alcanzar en una unidad concreta. Dichas técnicas son los cuestionarios iniciales, la observación, debates, diálogos, lluvias de ideas, lecturas dialógicas, mapas cognitivos, análisis de evaluación inicial, reajustes de programación, coordinación con equipo de ciclo y jefatura para organizar las medidas ordinarias de atención a la diversidad y con el departamento de orientación para las medidas extraordinarias; el cuaderno del alumno (apuntar objetivos de sesión, reflexiones, etc.), cuestionarios orales para que los alumnos sean conscientes de lo que saben, participaciones del alumno en organización y evaluación de actividades (autoevaluaciones, co-evaluaciones y heteroevaluaciones); momentos de asamblea y reflexión, mini proyectos tutorados, ejercitación de los contenidos explicitados, actividades de transferencia a otros contextos, retos para mantener la motivación (concursos, competiciones), juegos (de patio, naturaleza, tradicionales, modificados), comentarios de texto, demostraciones motrices, consultas sobre necesidades e intereses; investigaciones (el alumno seguirá instrucciones del profesor a través de una ficha); aprendizajes cooperativos (proyectos tutorados, fichas de aprendizaje recíproco, retos cooperativos); dramáticas creativas, software educativo, pruebas escritas, fichas de salud, itinerarios didácticos.

MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Recursos Personales

En un sentido restringido los profesores y alumnos desempeñan el papel de vehículos de transmisión de contenidos. En un sentido más amplio cualquier agente social o profesional de la información pueden ser considerados como tal.

A continuación mostramos los órganos responsables del proyecto en sus diferentes fases: Claustro de profesores, Comisión de coordinación pedagógica, los equipos de ciclo, los tutores de nivel, el equipo de maestros del grupo.

Mención especial dentro de estos recursos merece el profesor. El docente tiene un papel de mediador donde irá estimulando nuevos niveles de competencia y desarrollo, delimitará objetivos, características de los alumnos, la selección del medio más idóneo para llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje, la coordinación de los alumnos y la evaluación. Además la atención a la diversidad obliga a conocer y usar una gran variedad de recursos que dinamicen las actividades y algunas funciones más que se recogen en la LOMCE. También son agentes los profesores de otras áreas cuando se realiza un trabajo interdisciplinar .

La familia también debe contribuir al desarrollo de actitudes, intereses y hábitos positivos desde su casa y en la implicación de algunas actividades, la participación en reuniones, entrevistas y en el intercambio de notas informativas.

Por último, dentro de los recursos personales debemos incluir la relación entre alumnos, ya que según Escribano (2004) y Coll (2007), el trabajo en grupo desarrolla funciones como la regulación de aprendizajes, la socialización y la potenciación del equilibrio emocional. Se lograrán a través del trabajo cooperativo, conflictos en los puntos de vista (debates) y con proyectos tutorados.

Recursos Ambientales

Espacios compartidos por los alumnos. Los alumnos de Primaria comparten espacios con alumnos de otras etapas educativas dentro del centro y, asimismo, utilizan habitualmente otros espacios, tanto interiores del centro educativo como exteriores. Algunos de estos espacios son los siguientes: gimnasio, pistas polideportivas, medio natural e instalaciones municipales.

Recursos materiales

Aros, bancos, conos, balones de diferentes tamaños y texturas, indiacas, picas, redes, porterías, canastas, petos de colores, proyectiles, testigos, cuerdas, globos, cintas, gomitas, vallas, sticks, bates, raquetas, palas, colchonetas, módulos, espalderas, bolos, petanca, chapas, saquitos, etc.

CRITERIOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- 1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espaciotemporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.**
- 2. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.**
3. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades.
4. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico-deportivas y artístico- expresivas.
- 5. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.**
- 6. Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.**
- 7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.**
- 8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.**
9. Opinar coherentemente con actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.
10. Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.
11. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.
- 12. Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa, y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área.**
13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.

El maestro empleará técnicas como la observación directa y sistemática de los comportamientos en clase y el análisis sistemático de trabajos, pruebas y planteamientos. También se podrá utilizar instrumentos como las “Fichas de seguimiento con escala de estimación numérica”, “Listas de Control”, el “Cuaderno del alumno”, pruebas o controles, autoevaluaciones, co-evaluaciones y heteroevaluaciones de los alumnos.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

- 1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espaciotemporales y manteniendo el equilibrio postural.**
- 1.2. Adapta la habilidad motriz básica de salto a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.**
- 1.3. Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo, etcétera) a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico-expresivas aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes.**
- 1.4. Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos y ajustando su realización a los parámetros espaciotemporales y manteniendo el equilibrio postural.**
- 1.5. Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.**
- 1.6. Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.
- 2.1. Representa personajes, situaciones, ideas y sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos.**
- 2.2. Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos.**
- 2.3. Conoce y lleva a cabo bailes y danzas sencillas representativas de distintas culturas y distintas épocas, siguiendo una coreografía establecida.**
- 2.4. Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales.
- 3.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.
- 3.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.
- 4.1. Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios.
- 4.2. Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.
- 4.3. Distingue en juegos y deportes individuales y colectivos estrategias de cooperación y de oposición.
- 4.4. Comprende la explicación y describe los ejercicios realizados, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor se desarrollan en el área de
- 5.1. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.**
- 5.2. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etcétera).**
- 5.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.**
- 5.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.**
- 5.5. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.**
- 6.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.**
- 6.2. Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo**
- 6.3. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.**

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

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

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

8.1. Expone las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza.

8.2. Reconoce la riqueza cultural, la historia y el origen de los juegos y el deporte.

9.1. Adopta una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios.

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

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

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

10.1. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural.

10.2. Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.

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

11.1. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios.

El deporte y las nuevas tecnologías.

12. Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa, y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área.

12.1. Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita.

12.2. Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de presentación.

12.3. Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones y respeta las opiniones de los demás.

13.1. Tiene interés por mejorar la competencia motriz.

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

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

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

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

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Dimensión	Elementos a calificar	%	Observaciones
Concepto	Partes del cuerpo (grupos musculares, huesos principales y articulaciones) Equilibrio Cooperación Tipos de habilidades Juegos tradicionales. Calentamiento Condición física (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) Pruebas atleticas. Reglamentos básicos de predeporte	20	Preguntas orales y telemáticas
Procedimiento	Control del cuerpo, lateralidad, respiración, tono-relajación, percepción espacio-temporal, coordinación , equilibrio, cooperación, oposición, cooperación-aposición, HMB. Malabares. Calentamiento, resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad. Atletismo (regulación del esfuerzo) Juegos de puntería,bate y campo (béisbol), cancha dividida (badminton, palas, voley y pelota prisionera) e invasión (balonmano, baloncesto, fútbol, hockey y rugby). Juegos tradicionales, bailes, ritmos y dramatizaciones.	50	Observación de la actuación con fichas de seguimiento.
Actitud	-Esfuerzo/interés -Cooperación -Respeto -Equipamiento	30	Observación de la actuación con listas de control

***Será necesario que los alumnos alcancen la mitad de los contenidos de cada tipo para poder aprobar.**

CRITERIOS DE PROMOCIÓN

La promoción de curso no depende de esta área.

MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD E INCLUSIÓN

Medidas generales

Son las estrategias reguladas normativamente que emplea el centro para adecuar el currículo al contexto y a las características del grupo de alumnos (niveles de desarrollo, capacidades, ritmos de aprendizaje, diferencias sociales y culturales, etc.).

Las medidas de este tipo son para todos los alumnos:

- Ajuste de la programación a las características diferenciales del grupo de alumnos.
- Flexibilidad en formas e instrumentos para trabajar con los alumnos.
- Uso de metodología variada y basada en aspectos lúdicos, que ensalce el papel activo del alumno, el trabajo en grupo, que permita la intervención de alumnos con diferentes ritmos de aprendizaje y de desarrollo.
- Coordinación con los servicios de orientación del centro para favorecer una enseñanza de calidad que respete las diferencias de todos.

Medidas ordinarias

Son las estrategias organizativas y/o de modificación relativas a la metodología, a los agrupamientos, actividades o evaluación. Estas estrategias van dirigidas a alumnos con distintos ritmos de aprendizaje y origen cultural.

-Medidas para alumnos con un progreso lento de aprendizaje:

- Eliminación de las inseguridades del alumno y refuerzo positivo.
- Evitar distracciones a lo largo de la tarea.
- Trabajo con metodologías cooperativas.
- Planificación de actividades de refuerzo y apoyo.
- Coordinación estrecha con la familia para asesorar sobre pautas educativas y recursos del sector para ofrecer mayor estimulación al alumnado.
- Asesoramiento del profesor especialista en orientación educativa para la definición de técnicas o estrategias organizativas.

-Medidas para alumnos con un progreso rápido de aprendizaje:

- Planificación de técnicas y actividades de ampliación y profundización que partan de los intereses reales del niño y fomenten su curiosidad y desafío cognitivo con tareas de niveles de habilidad más elevados, actividades de pensamientos divergentes, monitorización de alumnos con un ritmo lento de aprendizaje, ampliación de contenidos a través de proyectos de investigación, etc.
- Colaboración con la familia e intercambio de información sobre aquellos materiales y temáticas que le llamen más la atención.

-Medidas para alumnos de otras nacionalidades:

- Coordinación con el servicio de orientación y el maestro de apoyo de compensación educativa para mejorar la calidad educativa.
- Inclusión de actividades que trabajen contenidos culturales como de gastronomía, juegos tradicionales, bailes y danzas, etc.
- Potenciar la relación con las familias para que estas aporten información de interés para el desarrollo de actividades.

-Otras medidas:

- Uso de agrupamientos diferentes en función de la actividad a realizar.
- Adecuación de las actividades a los diferentes niveles del alumno.
- Selección de diferentes materiales y recursos para la realización de actividades procurando la motivación del alumnado.

- Técnicas, procedimientos e instrumentos de evaluación que se adapten a las necesidades educativas de todos los alumnos.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- Salida a la naturaleza.
- Cross escolar.
- Carrera solidaria.

ESTRATEGIAS DE ANIMACIÓN A LA LECTURA Y EL DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA

- Asambleas.
- Paradas de reflexión acción.
- Verbalización del proceso seguido.
- Elaboración de estrategias para el juego.

PROCEDIMIENTOS PARA VALORAR Y REVISAR LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

La evaluación debe referirse tanto a la planificación del proceso de enseñanza como a la práctica docente. Entre los aspectos fundamentales a evaluar en esta planificación se encuentran la adecuación de objetivos, contenidos y criterios de evaluación a las características de los alumnos, del centro y del entorno, las decisiones sobre metodología, la incorporación de elementos comunes del currículo, la previsión de medidas para atender a la diversidad, la coordinación y coherencia entre el profesorado, las medidas para una adecuada orientación a los alumnos, etc.

En cuanto a la práctica docente en el aula, el profesor debe evaluar su actuación, analizando aspectos como la organización del aula, la adecuación de las actividades propuestas, el aprovechamiento de los recursos del centro, la relación profesor-alumnos y la convivencia entre alumnos.

Estos aspectos serán evaluados por observación directa a través de fichas de seguimiento con escala numérica , en los mismos momentos que la evaluación del proceso de aprendizaje (inicial, continua y final).



UNIDAD DIDÁCTICA Nº1 JUEGOS ALTERNATIVOS

Competencias clave

- Lingüística.
- Social y cívica.
- Expresiones culturales.

Objetivos/criterios de evaluación

- Iniciarse en los deportes alternativos.
- Mejorar lanzamientos y golpes integrados en juegos alternativos.
- Mostrar actitudes de deportividad.

Contenidos

- Lanzamientos y golpes con/sin implemento y diferentes materiales.
- Palas
- Lacrosse
- Ultimate
- Golpball
- Malabares_

Estándares de aprendizaje

- Respetar las reglas.
- Aplicar las estrategias correctas en partidos.
- Acertar en sus golpes y lanzamientos con distintas partes del cuerpo.
- Acertar en sus golpes y lanzamientos con implementos.
- Se muestra con deportividad en los partidos, competiciones, victorias y derrotas.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº2 CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Competencias clave

- Lingüística.
- Social y cívica.
- Expresiones culturales.

Objetivos/criterios de evaluación

- Conocer los componentes de la condición física y cómo desarrollarlos.
- Identificar los grupos musculares más importantes.
- Aprender rutinas de calentamiento como fundamentales en el ejercicio físico.
- Controlar la autorregulación del propio esfuerzo.
- Identificar las pulsaciones y relacionarlas con la intensidad del ejercicio.
- Desarrollar la resistencia a través de la carrera continua.
- Desarrollar la fuerza y la resistencia a través de juegos.
- Experimentar la flexibilidad practicando estiramientos.
- Respetar las condiciones de cada uno.

Contenidos

- Condición física: resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.
- Calentamiento.
- Planificación del calentamiento.
- Dosificación del esfuerzo en carrera continua (2km).
- Toma de pulsaciones.
- Retos de fuerza por parejas.
- Velocidad gestual y cíclica.
- Estiramientos.

Estándares de aprendizaje

- Enumera los componentes de la condición física.
- Nombra los principales grupos musculares.
- Planifica un calentamiento.

- Se implicar activamente en la realización del calentamiento.
- Localiza puntos para tomar las pulsaciones.
- Relacionar el aumento de pulsaciones con el aumento del esfuerzo.
- Realiza la carrera continua manteniendo el ritmo, con una buena técnica de movimiento y respiración.
- Reconoce juegos de fuerza y velocidad.
- Adapta su condición a los diferentes juegos.
- Relaciona cada estiramiento con su grupo muscular.
- Muestra respeto por la condición física propia y la de los demás.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº3 JUEGOS COOPERATIVOS

Competencias clave

- Lingüística.
- Social y cívica.
- Expresiones culturales.

Objetivos/criterios de evaluación

- Iniciarse en las rutinas de clase.
- Conseguir un buen nivel de cohesión grupal.
- Cooperar para superar retos grupales.
- Adquirir confianza en los compañeros.

Contenidos

- Cooperación y confianza.
- Resolución de retos cooperativos en pequeño y gran grupo.
- Juegos de confianza.
- Juegos de contacto.

Estándares de aprendizaje

- Aporta soluciones para resolver problemas.
- Escucha las aportaciones de sus compañeros.
- Respeta a sus compañeros.
- Confía en las posibilidades de sus compañeros

UNIDAD DIDÁCTICA Nº4 JUEGOS DEL MUNDO

Competencias clave

Lingüística.

Social y cívica.

Expresiones culturales.

Objetivos/criterios de evaluación

Conocer los juegos tradicionales del mundo.

Trasladar la práctica de juegos tradicionales a su tiempo libre.

Practicar algún juego de cada continente.

Interesarse por los juegos de sus mayores.

Contenidos

Juegos tradicionales de Europa, Asia, Oceanía, América y África.

Estándares de aprendizaje

Enumera al menos 5 juegos tradicionales.

Practica con gusto los juegos y cantinelas.

Se interesa en la práctica de los juegos del mundo.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº5 JUEGOS DE BATE Y CAMPO

Competencias clave

- Lingüística.
- Social y cívica.
- Expresiones culturales.

Objetivos/criterios de evaluación

- Perfeccionar su puntería con diferentes móviles.
- Iniciarse en los juegos de bate y campo a través del béisbol.
- Mejorar el golpeo con diferentes partes del cuerpo.
- Practicar el golpeo con bate de béisbol.
- Mostrar actitudes de deportividad.

Contenidos

- Béisbol : reglas básicas adaptadas.
- Puntería: trayectoria, velocidad, efecto.
- Bateo.
- Partidos adaptados de béisbol.
- Interés por el juego limpio.

Estándares de aprendizaje

- Acierta la mitad de lanzamientos de puntería.
- Respeta las reglas de béisbol.
- Aplica las estrategias correctas en partidos de béisbol.
- Se inicia en el bateo con al menos un 33% de éxito.
- Se muestra con deportividad en los partidos, competiciones, victorias y derrotas.

UNIDAD DIDÁCTICA N°6 JUEGOS DE CANCHA DIVIDIDA

Competencias clave

- Lingüística.
- Social y cívica.
- Expresiones culturales.

Objetivos/criterios de evaluación

- Conocer deportes de cancha dividida.
- Aplicar los reglamentos adaptados correspondientes.
- Perfeccionar estrategias de defensa y ataque en juegos de cancha dividida.
- Manejar técnicamente el golpeo con su cuerpo, y raqueta.
- Mostrar actitudes de deportividad.

Contenidos

- Bádminton y voley: reglamentos adaptados.
- Golpeos y lanzamientos por parejas con diferentes tipos de raqueta y volante.
- Golpeos: saque, derecha, revés y remate.
- Toque de antebrazos y de dedos.
- Partidos de voley y bádminton.
- Respeto a las reglas, compañeros y rivales.

Estándares de aprendizaje

- Enumera algunos deportes de cancha dividida.
- Investiga y aporta reglas para voley y bádminton.
- Cumple los reglamentos de forma autónoma sin supervisión del profesor.
- Aplica estrategias para atacar y defender tanto en partidos individuales como de parejas (buscar zonas libres, coordinarse con la pareja, anticipación, etc.)
- Perfecciona el golpeo de derechas y el remate.
- Mejora el golpeo de revés.
- Iniciarse en el toque de antebrazos y de dedos.
- Se muestra con deportividad en los partidos, competiciones, victorias y derrotas.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº7 JUEGOS DE INVASIÓN

Competencias clave

- Lingüística.
- Social y cívica.
- Expresiones culturales.

Objetivos/criterios de evaluación

- Conocer deportes de invasión de campo.
- Aplicar los reglamentos adaptados correspondientes.
- Perfeccionar estrategias de defensa y ataque en juegos de invasión.
- Manejar técnicamente el bote, conducciones, pases y remates con las manos.
- Mejorar en conducciones, pases y remates con el pie.
- Mostrar actitudes de deportividad.

Contenidos

- Balonmano, hockey y rugby: reglamentos adaptados.
- Puesta en común de estrategias.
- Tareas: bote, conducción , pases, regate, remate.
- Ensayo de jugadas de defensa-ataque.
- Juegos modificados de predeportes.
- Partidos en espacio reducido o con reglas adaptadas.
- Respeto a las reglas, compañeros y rivales.

Estándares de aprendizaje

- Enumera algunos deportes de invasión de campo.
- Investiga y aporta reglas de los diferentes deportes.
- Cumple los reglamentos de forma autónoma sin supervisión del profesor.
- Controla estrategias para atacar y defender en partidos (buscar zonas libres, pase rápido, defensa en zona o marcaje, presión, anticipación, etc.).
- Domina el bote, pase y tiro con la mano.
- Mejora el control de balón con la mano no dominante.
- Se muestra con deportividad en los partidos, competiciones, victorias y derrotas.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº8 OLIMPIADAS

Competencias clave

- Lingüística.
- Social y cívica.
- Expresiones culturales.

Objetivos/criterios de evaluación

- Conocer deportes de invasión de campo.
- Aplicar los reglamentos adaptados correspondientes.
- Utilizar estrategias de defensa y ataque en juegos de invasión.
- Mejorar técnicamente en el golpeo con/sin implementos.
- Mejorar en conducciones, pases y remates .
- Mostrar actitudes de deportividad.

Contenidos

- Rugby, fútbol, voley, baloncesto y atletismo: reglamentos adaptados.
- Atletismo: resistencia, velocidad y salto.
- Puesta en común de estrategias.
- Tareas: bote, conducción , pases, regate, remate .
- Ensayo de jugadas de defensa-ataque.
- Juegos modificados de predeportes.
- Partidos en espacio reducido o con reglas adaptadas.
- Respeto a las reglas, compañeros y rivales.

Estándares de aprendizaje

- Enumera algunos deportes de invasión de campo.
- Investiga y aporta reglas de los diferentes deportes.
- Cumple los reglamentos de forma autónoma sin supervisión del profesor.
- Domina estrategias para atacar y defender en partidos (buscar zonas libres, pase rápido, defensa en zona o marcaje, presión, anticipación, etc.).
- Maneja correctamente el stick de hokey.
- Coordina el golpeo con los pies.
- Se muestra con deportividad en los partidos, competiciones, victorias y derrotas.

