



5° CURSO – UNIDAD DIDÁCTICA 1 “EL CALENTAMIENTO/SALUD”

CORPORAL”

COMPETENCIAS

Lingüística

- Uso correcto de los términos referidos a las actividades que se realizan en un calentamiento.
- Lectura y comentarios de las lesiones que pueden originarse en la práctica de actividad física.

Aprender a aprender

- Práctica de un calentamiento general y específico

Iniciativa y espíritu emprendedor

- Cumplimiento de las rutinas de higiene y de cuidado del cuerpo,

OBJETIVOS.-

2.1- Reconocer los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación, de los hábitos posturales y de los estilos de vida sobre la salud

2. 2- Apreciar la actividad física como hábito para la mejora de la salud, al realizar calentamientos, evitar lesiones, etc.

CONTENIDOS

Bloque 4

- Utilización del calentamiento, como aspecto fundamental en la prevención de lesiones
- Valoración y aceptación de la importancia de la higiene corporal y el uso del equipamiento necesario para la actividad física.
- Valoración y aceptación de la importancia de hábitos alimentarios saludables: desayuno, tentempié del recreo, hidratación y dieta equilibrada
- Reconocimiento de la importancia de tener unos hábitos posturales correctos en la vida diaria y a la hora de realizar actividad física
- Medidas de seguridad en la práctica de actividad física con relación al entorno y a las otras personas.

EVALUACIÓN

O. Directa.- Anotaciones en la planilla de la clase de los datos reseñables.

O. Indirecta.- Resultados de pruebas realizadas

Se valorará si el niño o la niña es capaz de:

- Comprender la explicación de los ejercicios realizados usando términos y conocimientos que sobre el cuerpo se desarrollan en el área de Ciencias de la Naturaleza
- Iniciar el ejercicio físico con un calentamiento general y específico y terminarlo con una relajación activa y voluntaria.
- Aplicar autónomamente los aprendizajes y rutinas referidos a la higiene corporal tras las clases de E. F.
- Aceptar la importancia de hábitos alimentarios saludables: desayuno, tentempié del recreo, hidratación y dieta equilibrada.
- Practicar correctas posturas en las actividades deportivas y la carga de objetos de uso cotidiano: mochila, sillas, balones medicinales, colchonetas etc.

ESTANDARES DE APRENDIZAJE

- Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo. Cambiarse de ropa al final de la clase.
- Reconoce los efectos de una buena alimentación e incorpora hábitos saludables alimenticios entre sus rutinas.
- Practica hábitos de correcta postura en la actividad física y busca similitud en la vida cotidiana
- Realizar calentamientos como forma de inicio de la actividad física
- Realiza calentamientos como prevención de lesiones y conoce de tipo general y específico (baloncesto, vóley, balonmano, etc)
- Reconoce lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como acciones preventivas.

METODOLOGIA

Comentarios - Exposición- demostraciones. Fichas apuntes

Mando directo- R. problemas -

Realización de las actividades propuestas.

RECURSOS

- En el calentamiento general - sin material
- En el calentamiento específico – según trabajo posterior – habitualmente el material que se vaya a usar
- Apoyo de libreta – fichas.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Actividad motriz y pruebas realizadas
- Comportamiento.
- Esfuerzo
- Higiene

60%

20%

10%

10%

UBICACIÓN Siempre al principio de la clase - TODAS LAS SESIONES

5° CURSO - UNIDAD DIDÁCTICA 2 “ACONDICIONAMIENTO FISICO”

COMPETENCIAS

Lingüística.

- Uso correcto de los términos relacionados con la unidad- Cualidades físicas básicas

Matemática.

- Realización mediciones de pruebas físicas, repeticiones en circuitos, etc.

Aprender a aprender

- Aplicación de conocimientos adquiridos en la realización de circuitos para mejorar las cualidades físicas básicas

Competencia social y cívica.

- Manifestación de actitudes de respeto hacia los demás- situaciones de ayuda a compañeros en las actividades.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

- Adoptar las normas imprescindibles para la seguridad en el desarrollo de las actividades físicas

OBJETIVOS.-

5.1- Desarrollo global de las capacidades físicas

5.3- Dosificar el esfuerzo reconociendo sus propias capacidades.

CONTENIDOS

Bloque 2

- Acondicionamiento físico orientado a la mejora de las habilidades motrices. Las capacidades físicas básicas como condicionantes de las habilidades.

Bloque 4

- Dosificación del esfuerzo como aspecto fundamental en la prevención de lesiones

EVALUACIÓN

O. Directa.- Anotaciones en la planilla de la clase de los datos reseñables.

O. Indirecta.- Resultados de pruebas realizadas

Se valorará si el niño o la niña es capaz de:

- Identificar su nivel en las capacidades físicas básicas prestando especial atención a la mejora de las mismas
- Valorar los efectos sobre la salud de la mejora de las capacidades físicas básicas
- Experimentar y mejorar las cualidades físicas básicas.
- Identificar la importancia de realizar correctamente las acciones motrices para evitar lesiones.
- Responder a cuestionarios sobre las cualidades físicas básicas.

ESTANDARES DE APRENDIZAJE

- Reconoce la importancia de la mejora de las capacidades físicas básicas como condicionante de otras habilidades.
- Tiene interés por mejorar sus capacidades físicas básicas.
- Muestra una mejora de sus capacidades físicas básicas en el periodo marcado de mediciones.
- Reconoce las cualidades físicas básicas principales, las mide por medio de pruebas y las intenta mejorar.
- Contesta cuestionarios sobre las cualidades físicas básicas.
- Conoce las medidas de seguridad con materiales y ejercicios para evitar lesiones- Conocer sus propios límites.

METODOLOGIA

Comentarios - Exposición- demostraciones.-fichas- planillas de mediciones.

Mando directo- R. problemas – Enseñanza recíproca.

Realización de las actividades propuestas- circuitos- etc.

RECURSOS:

-Postes, conos, señales, carteles,- Espacios delimitados, líneas de recorridos.

- Señales de inicio – final de filas, tramos, trayectos de trabajo

- Libreta del alumno, fichas, planillas de anotación, materiales de mediciones

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Actividad motriz y pruebas realizadas, mediciones de las pruebas
- Comportamiento.
- Esfuerzo
- Higiene

60%

20%

10%

10%

UBICACIÓN 1^{ER} TRIMESTRE - SESIONES SEMANALES O QUINCENALES -

5º CURSO - UNIDAD DIDÁCTICA 3 “ INICIACION AL BALONCESTO ”

COMPETENCIAS

Lingüística

- Uso correcto de los términos referidos a la unidad.

Matemática

- Conteo de repeticiones, tanteos de juegos, medidas de tiempos, etc.

Aprender a aprender

- Empleo de los gestos técnicos aprendidos a situaciones de juegos predeportivos- baloncesto.

Competencias sociales

- Utilización de la actividad física -partidillos de baloncesto- para facilitar la integración, relación y respeto

OBJETIVOS.-

3.3- Apreciar diferentes trayectorias en situaciones de juego- pases de baloncesto-

4.5- Actuar en actividades deportivas (juegos de baloncesto)- independientemente del sexo.

6.1- Participar en las actividades cooperando con el grupo – empleando estrategias de cooperación-oposición.

7.1- Valorar, conocer y practicar diferentes deportes – baloncesto- conociendo sus gestos básicos (botes, pases, recepción, lanzamiento a canasta).

CONTENIDOS

Bloque 1

- Percepción y estructuración del espacio en situaciones reales de acciones deportivas (baloncesto)

Bloque 2

- Adaptación de las habilidades motrices a contextos de práctica compleja con eficacia .(acciones de baloncesto)

Bloque 4

- Utilización del calentamiento específico como forma de prevención de lesiones.

Bloque 5

- Aceptación de las normas adaptadas al juego del baloncesto
- Conocer y aplicar las habilidades básicas en situaciones del juego del baloncesto (desplazamientos, cambios de dirección, pase, recepción, lanzamientos).

EVALUACIÓN

O. Directa.- Anotaciones en la planilla de la clase de los datos reseñables.

O. Indirecta.- Resultados de pruebas realizadas

Se valorará si el niño o la niña es capaz de:

- Lanzar y recibir , botar(baloncesto) con extremidades superiores orientando el cuerpo en la dirección del móvil.
- Anticiparse a la trayectoria de un objeto para controlarlo.
- Utilizar de forma adecuada estrategias de oposición-cooperación aceptando distintos roles sin discriminación.
- Colaborar con los miembros de un equipo en situaciones de juegos pre-deportivos.
- Iniciar el ejercicio con un calentamiento específico y terminar con una relajación.
- Identificar la importancia de realizar correctamente las acciones motrices para evitar lesiones.

ESTANDARES DE APRENDIZAJE

- Reconoce la orientación de objetos con respecto al espacio y es capaz de actuar sobre ellos.
- Reconoce situaciones espaciales con objetos en situaciones de juego y actúa según necesidades
- Adapta las habilidades motrices básicas a la práctica del baloncesto.
- Conoce gestos básicos del deporte del baloncesto y los realiza.
- Realiza el calentamiento del baloncesto al inicio de esta actividad.
- Conoce y practica las medidas de seguridad con uso de balones de baloncesto.
- Aplica las habilidades básicas en juegos del baloncesto (gestos técnicos dados)

METODOLOGIA

Comentarios - Exposición- demostraciones.

Mando directo- R. problemas – grupos de nivel

Realización de las actividades propuestas- juegos – partidillos adaptados - etc.

RECURSOS -Balones baloncesto - señales - conos – obstáculos – canastas – petos colores
Pizarra – video sobre el tema.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Actividad motriz y pruebas realizadas, mediciones de las pruebas
- Comportamiento.
- Esfuerzo
- Higiene

60%

20%

10%

10%

UBICACIÓN : 1^{ER} TRIMESTRE - 8-9 SESIONES

5º CURSO - UNIDAD DIDÁCTICA 4 “PALAS/RAQUETAS”

COMPETENCIAS

Comunicación lingüística

- Uso de los términos referidos a la actividad

Competencia matemática

- Conteos de acciones, resultados

Aprender a aprender

- Manejo de los recursos adquiridos: desplazamientos, trayectorias

OBJETIVOS.-

- 1.4- Ver la actividad física como recurso de relación y disfrute.
- 2.5- Apreciar la actividad física como hábito para la mejora de la salud.
- 3.3- Apreciar diferentes trayectorias en situaciones del juego de las palas.
- 4.5- Actuar en actividades físicas deportivas nuevas de forma lúdica independientemente del sexo, raza, etc.
- 7.1- Valorar, conocer y practicar nuevos deportes adaptados- juegos de palas.

CONTENIDOS

Bloque 2

- Utilización de las habilidades motrices para la resolución eficaz de problemas derivados de nuevas actividades- Manejo de pala y volante: saque-devolucion-juego continuado
- Participación en juegos de palas en condiciones de igualdad, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad

EVALUACIÓN

O. Directa.- Anotaciones en la planilla de la clase de los datos reseñables.

O. Indirecta.- Resultados de pruebas realizadas

Se valorará si el niño o la niña es capaz de:

- Participar en juegos de palas, mostrando una actitud de colaboración activa.
- Aceptar la presencia de los componentes del juego independientemente de la raza, sexo o habilidad.
- Orientarse y anticiparse a la trayectoria del móvil del juego (volante)
- Ser capaz de manejar gestos básicos del juego (sacar – devolver - golpear volante)
- Realización del aseo posterior a la clase de E. F.

ESTANDARES DE APRENDIZAJE

- Adapta sus habilidades motrices al juego de las palas
- Conoce los gestos básicos del juego de las palas y los realiza en el transcurso de la actividad
- Realiza las actividades-juego de las palas- sin discriminar a componentes del grupo.

METODOLOGIA

Comentarios - Exposición- demostraciones.

Mando directo- R. problemas -

Realización de las actividades propuestas- juegos de palas- etc.

RECURSOS Palas – volantes - señales - material de biblioteca sobre la actividad o de Internet.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- | | |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| • Actividad motriz y pruebas realizadas, mediciones de las pruebas | 60% |
| • Comportamiento. | 20% |
| • Esfuerzo | 10% |
| • Higiene | 10% |

UBICACIÓN 1ER TRIMESTRE - 3-4 SESIONES

COMPETENCIAS

Lingüística

- Uso correcto de los términos de la actividad

Matemática

- Conteos de resultados, tiempos, etc.

Aprender a aprender

- Practica los gestos técnicos aprendidos en las acciones de juego

OBJETIVOS.-

- 6.1 Participar en actividades de la clase cooperando en el grupo y vivenciando el juego como medio de disfrute.
- 6.4 Aceptar el papel que corresponde desarrollar en el juego así como resultados y normas de los mismos.
- 6.6 Aceptar distintos componentes del grupo independientemente del sexo, raza o habilidad.
- 7.2 Conocer y practicar diferentes deportes adaptados.
- 7.3 Conocer y practicar nuevos deportes que vayan surgiendo, sin olvidar los juegos y deportes tradicionales
- 7.5 Desarrollar una actitud de respeto, tanto de participante como de espectador en los distintos juegos que se realicen.
- 2.5 Apreciar la actividad física como medio de mejora de la salud favoreciendo hábitos de: alimentación, higiene, posturales, calentamientos

CONTENIDOS

Bloque 4

- Prevención de lesiones en la actividad física: calentamientos, estiramientos, equipamiento adecuado, medidas de seguridad. Manejo adecuado de material e instalaciones.

Bloque 5

- Juegos y deportes como fenómeno social de relación e integración en el grupo.
- Tipos de juegos y actividades deportivas a practicar en el período marcado: juegos adaptados de baloncesto, palas, otros.
- Conocer y aplicar habilidades básicas de iniciación deportiva en situaciones del juego: desplazamientos, pase-recepción,
- Botes, saques –palas, golpeo bajo, devolución, otros gestos de los juegos que surjan, etc.

EVALUACIÓN

O. Directa.- Anotaciones en la planilla de la clase de los datos reseñables.

O. Indirecta.- Resultados de pruebas realizadas

Se valorará si el niño o la niña es capaz de:

- Botar, pasar, recibir, conducir, hacer eslabon con mano o pie, devolver, etc. móviles variados según la actividad deportiva o juego a realizar.
- Anticiparse a la trayectoria, velocidad, de objetos del juego, realizando movimientos adecuados en su participación en la actividad.
- Actuar de forma coordinada y cooperativa en los juegos marcados
- Colaborar, interceptar, pasar móviles en acciones propias de los juegos señalados.
- Aceptar la diferencia de compañeros/as y oponentes del juego respetando las diferencias individuales.
- Respeto por las normas, resultados y papel a desempeñar en el juego
- Realización del aseo posterior a la clase de E. F.

ESTANDARES DE APRENDIZAJE

- Realiza calentamientos previos a la actividad física
- Conoce las medidas de seguridad dadas en la actividad a realizar
- Aplica las habilidades básicas en el transcurso del juego o deportes realizar
- Conoce las reglas dadas en el juego a realizar y las respeta.

METODOLOGIA

Comentarios - Exposición- demostraciones.

Mando directo- R. problemas -

Realización de las actividades propuestas- circuitos- etc.

RECURSOS

. Material necesario para cada juego, según agrupamiento.

Libreta- libros para trabajo.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Actividad motriz y pruebas realizadas, mediciones de las pruebas
- Comportamiento.
- Esfuerzo
- Higiene

60%
20%
10%
10%

UBICACIÓN 1^{ER} TRIMESTRE

COMPETENCIAS

Competencia en comunicación lingüística.

- Conocer el vocabulario específico del área

Competencia matemática.

- Manejo de cantidades numéricas en el curso de las actividades- etc-
- Medidas de pulsaciones

OBJETIVOS.-

- 5.1- Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde a sus capacidades
5.2- Mejora de la resistencia aeróbica por medio de carrera continua
5.3 -Control de pulsaciones en la realización de la carrera continua

CONTENIDOS

Bloque 1

Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento- pulsaciones

Bloque 2

Acondicionamiento físico orientado a la mejora de las capacidades físicas básicas- Resistencia aeróbica y ritmo cardiaco

EVALUACIÓN

O. Directa.- Anotaciones en la planilla de la clase de los datos reseñables.

O. Indirecta.- Resultados de pruebas realizadas

Se valorará si el niño o la niña es capaz de:

- Identificar sus capacidades físicas básicas y mejorar la resistencia
- Identificar la frecuencia cardiaca como medio de controlar el esfuerzo
- Dosificar el esfuerzo en carreras largas y adecuadas a su edad con un ritmo moderado y constante y con una respiración acompasada
- Realizar un seguimiento de pulsaciones en carrera durante varios días y anotarlas en la planilla de clase
- Realización del aseo posterior a la clase de E. F.

ESTANDARES DE APRENDIZAJE

- Tiene interés por mejorar sus capacidades físicas básicas - resistencia
- Realiza mediciones de pulso como control del esfuerzo de su actividad física- carrera continua
- Realiza una serie de carreras continuas con progresión del tiempo de esfuerzo

METODOLOGIA

Comentarios - Exposición- demostraciones.
Mando directo- R. problemas -
Realización de las actividades propuestas- circuitos- etc.

RECURSOS

- Libreta- cuadro para anotar pulsaciones- Pizarra- cronometro.
- Pulsómetro- para conocer su uso.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Actividad motriz y pruebas realizadas, mediciones de las pruebas
- Comportamiento.
- Esfuerzo
- Higiene

60%

20%

10%

10%

UBICACIÓN

2º TRIMESTRE--- 10/ 12 SESIONES- (en la primera parte de estas)

COMPETENCIAS

Lingüística

- Uso correcto de los términos referidos a la unidad.

Matemática

- Conteo de repeticiones, tanteos de juegos, medidas de tiempos, etc.

Aprender a aprender

- Empleo de los gestos técnicos aprendidos a situaciones de juegos predeportivos- voleibol.

Competencias sociales

- Utilización de la actividad física -partidillos de voleibol- para facilitar la integración, relación y respeto

OBJETIVOS.-

3.3- Apreciar diferentes trayectorias en situaciones de juego- pases de voleibol-

4.5- Actuar en actividades deportivas (juegos de voleibol)- independientemente del sexo.

6.1- Participar en las actividades cooperando con el grupo – empleando estrategias de cooperación-oposición.

7.1- Valorar, conocer y practicar diferentes deportes – voleibol- conociendo sus gestos básicos (toque de dedos, de brazos, saque bajo, rotaciones).

CONTENIDOS

Bloque 1

- Percepción y estructuración del espacio en situaciones reales de acciones deportivas (voleibol)

Bloque 2

- Adaptación de las habilidades motrices a contextos de practica compleja con eficacia .(acciones de voleibol)

Bloque 4

- Utilización del calentamiento específico como forma de prevención de lesiones.

Bloque 5

- Aceptación de las normas adaptadas al juego del voleibol
- Conocer y aplicar las habilidades básicas en situaciones del juego del voleibol (desplazamientos, cambios de dirección, toque de dedos, brazos, saque bajo, rotaciones).

EVALUACIÓN

O. Directa.- Anotaciones en la planilla de la clase de los datos reseñables.

O. Indirecta.- Resultados de pruebas realizadas

Se valorará si el niño o la niña es capaz de:

- Lanzar y recibir (voleibol) con extremidades superiores orientando el cuerpo en la dirección del móvil.
- Anticiparse a la trayectoria de un objeto para controlarlo.
- Utilizar de forma adecuada estrategias de oposición-cooperación aceptando distintos roles sin discriminación.
- Colaborar con los miembros de un equipo en situaciones de juegos pre-deportivos.
- Iniciar el ejercicio con un calentamiento específico y terminar con una relajación.
- Identificar la importancia de realizar correctamente las acciones motrices para evitar lesiones.
- Realizar los gestos básicos del juego del voleibol

ESTANDARES DE APRENDIZAJE

- Reconoce la orientación de objetos con respecto al espacio y es capaz de actuar sobre ellos.
- Reconoce situaciones espaciales con objetos en situaciones de juego y actúa según necesidades
- Adapta las habilidades motrices básicas a la práctica del voleibol.
- Realiza el calentamiento del voleibol al inicio de esta actividad.
- Conoce y practica las medidas de seguridad con uso de balones de voleibol.
- Aplica las habilidades básicas en juegos del voleibol (gestos técnicos dados)

METODOLOGIA

Comentarios - Exposición- demostraciones.

Mando directo- R. problemas -

Realización de las actividades propuestas- circuitos- etc.

RECURSOS

. Balones de voleibol – Postes- Cuerdas- Pizarra. - Vídeo de iniciación al voley

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Actividad motriz y pruebas realizadas, mediciones de las pruebas
- Comportamiento.
- Esfuerzo
- Higiene

60%
20%
10%
10%

UBICACIÓN

2º TRIMESTRE - 8-9 SESIONES

COMPETENCIAS

Comunicación lingüística

- Uso de los términos referidos a la actividad

Competencia matemática

- Conteos de acciones, resultados

Aprender a aprender

- Manejo de los recursos adquiridos: desplazamientos, trayectorias

OBJETIVOS.-

- 1.4- Ver la actividad física como recurso de relación y disfrute.
- 2.5- Apreciar la actividad física como hábito para la mejora de la salud.
- 3.3- Apreciar diferentes trayectorias en situaciones del juego del bádminton o la indiaka.
- 4.5- Actuar en actividades físicas deportivas nuevas de forma lúdica independientemente del sexo, raza, etc.
- 7.1- Valorar, conocer y practicar nuevos deportes adaptados- juegos de bádminton e indiaka.

CONTENIDOS

Bloque 2

- Utilización de las habilidades motrices para la resolución eficaz de problemas derivados de nuevas actividades- Manejo de raqueta y volante: saque-devolución- juego continuado
- Idem con indiaka.- golpes.
- Participación en juegos de bádminton e indiaka en condiciones de igualdad, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad

EVALUACIÓN

O. Directa.- Anotaciones en la planilla de la clase de los datos reseñables.

O. Indirecta.- Resultados de pruebas realizadas

Se valorará si el niño o la niña es capaz de:

- Participar en juegos de bádminton o indiaka, mostrando una actitud de colaboración activa.
- Aceptar la presencia de los componentes del juego independientemente de la raza, sexo o habilidad.
- Orientarse y anticiparse a la trayectoria del móvil del juego (volante o indiaka)
- Ser capaz de manejar gestos básicos del juego (sacar – devolver - golpear volante- golpear la indiaka)
- Realización del aseo posterior a la clase de E. F.

ESTANDARES DE APRENDIZAJE

- Adapta sus habilidades motrices al juego del bádminton o de la indiaka
- Conoce los gestos básicos del juego del bádminton y los realiza en el transcurso de la actividad
- Realiza golpes a la indiaka como objetivo de continuar el juego
- Realiza las actividades-juegos de bádminton o indiaka- sin discriminar a componentes del grupo.

METODOLOGIA

Comentarios - Exposición- demostraciones.

Mando directo- R. problemas -

Realización de las actividades propuestas- circuitos- etc.

RECURSOS

- Raquetas de bádminton- volador- cuerdas para delimitar altura- etc.- señales para delimitar campos
- Indiakas.- Postes .- Cuerdas :- Señales para delimitar campos

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Actividad motriz y pruebas realizadas, mediciones de las pruebas
- Comportamiento.
- Esfuerzo
- Higiene

60%

20%

10%

10%

UBICACIÓN

2º TRIMESTRE--- (2ª parte de las sesiones) //-- 6 (1/2) sesiones.

COMPETENCIAS

Comunicación lingüística

- Uso de los términos referidos a la actividad

Competencia matemática

- Conteos de acciones, resultados

Aprender a aprender

- Realización de circuitos que mejoren las habilidades de salto, lanzamiento, trepa, tono muscular general

Sentido de iniciativa.

- Adopción de las normas imprescindibles para la seguridad en la actividad física

OBJETIVOS.-

- 5.1- Desarrollo global de las capacidades físicas con el uso de este material
- 5.2- Desarrollo global de las habilidades motrices con uso de material.
- 11.2- Potenciar el espíritu de cooperación y de trabajo en equipo en la realización de circuitos con material

CONTENIDOS

Bloque 2

- Acondicionamiento físico general con empleo de materiales de gimnasio

Bloque 4

- Reconocimiento de la importancia de tener unos hábitos posturales correctos a la hora de realizar actividad física.
- Medidas de seguridad con personas y materiales en la práctica de actividad física.

EVALUACIÓN

O. Directa.- Anotaciones en la planilla de la clase de los datos reseñables.

O. Indirecta.- Resultados de pruebas realizadas

Se valorará si el niño o la niña es capaz de:

- Realizar algunos saltos a la comba con volteo hacia adelante
- Empleo de las espalderas para fortalecimiento de abdominales, lumbares, estiramientos
- Realización de circuitos en grupos respetando los turnos de trabajo y ayuda.
- Sigue y cumple las normas de seguridad dadas en las actividades con el material marcado
- Realización del aseo posterior a la clase de E. F

ESTANDARES DE APRENDIZAJE

- Adapta las habilidades motrices básicas a la práctica de distintos circuitos que impliquen saltos, lanzamientos, fortalecimiento muscular con material de gimnasio.
- Realiza diversos tipos de saltos a la comba.
- Práctica hábitos de correcta postura en el uso de materiales de gimnasio y en ayuda a compañeros
- Conoce y practica las medidas de seguridad dadas

METODOLOGIA

Comentarios - Exposición- demostraciones.

Mando directo- R. problemas -

Realización de las actividades propuestas- circuitos- etc.

RECURSOS

Material de gimnasio:- cuerdas / picas / balones medicinales de 2 k./ espalderas/ bancos suecos.
Pizarra/ carteles y conos.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Actividad motriz y pruebas realizadas, mediciones de las pruebas
- Comportamiento.
- Esfuerzo
- Higiene

60%
20%
10%
10%

UBICACIÓN A lo largo del segundo trimestre- 4 a 5 SESIONES.

COMPETENCIAS

Lingüística

- Uso correcto de los términos de la actividad

Matemática

- Conteos de resultados, tiempos, etc.

Aprender a aprender

- Practica los gestos técnicos aprendidos en las acciones de juego

OBJETIVOS.-

- 6.1 Participar en actividades de la clase cooperando en el grupo y vivenciando el juego como medio de disfrute.
- 6.4 Aceptar el papel que corresponde desarrollar en el juego así como resultados y normas de los mismos.
- 6.6 Aceptar distintos componentes del grupo independientemente del sexo, raza o habilidad.
- 7.2 Conocer y practicar diferentes deportes adaptados.
- 7.3 Conocer y practicar nuevos deportes que vayan surgiendo, sin olvidar los juegos y deportes tradicionales
- 7.5 Desarrollar una actitud de respeto, tanto de participante como de espectador en los distintos juegos que se realicen.
- 2.5 Apreciar la actividad física como medio de mejora de la salud favoreciendo hábitos de: alimentación, higiene, posturales, calentamientos

CONTENIDOS

Bloque 4

- Prevención de lesiones en la actividad física: calentamientos, estiramientos, equipamiento adecuado, medidas de seguridad. Manejo adecuado de material e instalaciones.

Bloque 5

- Juegos y deportes como fenómeno social de relación e integración en el grupo.
- Tipos de juegos y actividades deportivas a practicar en el período marcado: juegos adaptados de vóley, bádminton e indiaka-vóley.
- Conocer y aplicar habilidades básicas de iniciación deportiva en situaciones del juego: desplazamientos, toques de dedos, brazos, saques, rotaciones,
- Saques bádminton, golpeo bajo, devolución, otros gestos de los juegos que surjan, etc.

EVALUACIÓN

O. Directa.- Anotaciones en la planilla de la clase de los datos reseñables.

O. Indirecta.- Resultados de pruebas realizadas

Se valorará si el niño o la niña es capaz de:

- Realizar saque bajo de vóley,
- Realizar toque de dedos, de brazos en acciones de juego
- Conoce y realiza las rotaciones en las acciones del juego del vóley.
- Anticiparse a la trayectoria, velocidad, de objetos del juego, realizando movimientos adecuados en su participación en la actividad.
- Actuar de forma coordinada y cooperativa en los juegos marcados
- Colaborar, interceptar, pasar móviles en acciones propias de los juegos señalados.
- Participa activamente en juegos de vóley, indiaka-vóley y bádminton, realizando las acciones practicadas.
- Aceptar la diferencia de compañeros/as y oponentes del juego respetando las diferencias individuales.
- Respeto por las normas, resultados y papel a desempeñar en el juego
- Realización del aseo posterior a la clase de E. F.

ESTANDARES DE APRENDIZAJE

- Realiza calentamientos previos a la actividad física
- Conoce las medidas de seguridad dadas en la actividad a realizar
- Aplica las habilidades básicas en el transcurso del juego o deportes realizar
- Conoce las reglas dadas en el juego a realizar y las respeta.

METODOLOGIA

Comentarios - Exposición- demostraciones.

Mando directo- R. problemas -

Realización de las actividades propuestas- circuitos- etc.

RECURSOS

Material propio de cada deporte o juego: Indiaka- Badminton- Vóley.

Material propio de cada juego propuesto..

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- | | |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| • Actividad motriz y pruebas realizadas, mediciones de las pruebas | 60% |
| • Comportamiento. | 20% |
| • Esfuerzo | 10% |
| • Higiene | 10% |

UBICACIÓN

2º TRIMESTRE // 8 – 10 SESIONES.

5º CURSO - UNIDAD DIDÁCTICA 11 “BALONMANO”

COMPETENCIAS

Lingüística

- Uso correcto de los términos referidos a la unidad.

Matemática

- Conteo de repeticiones, tanteos de juegos, medidas de tiempos, etc.

Aprender a aprender

- Empleo de los gestos técnicos aprendidos a situaciones de juegos pre-deportivos- balonmano.

Competencias sociales

- Utilización de la actividad física -partidillos de voleibol- para facilitar la integración, relación y respeto

OBJETIVOS.-

3.3- Apreciar diferentes trayectorias en situaciones de juego- pases de balonmano-

4.5- Actuar en actividades deportivas (juegos de balonmano)- independientemente del sexo.

6.1- Participar en las actividades cooperando con el grupo – empleando estrategias de cooperación-oposición.

7.1- Valorar, conocer y practicar diferentes deportes – balonmano- conociendo sus gestos básicos (pases, botes, lanzamientos, reglas básicas- área de portero).

CONTENIDOS

Bloque 1

- Percepción y estructuración del espacio en situaciones reales de acciones deportivas (balonmano)

Bloque 2

- Adaptación de la habilidades motrices a contextos de practica compleja con eficacia .(acciones de balonmano)

Bloque 4

- Utilización del calentamiento específico como forma de prevención de lesiones.

Bloque 5

- Aceptación de las normas adaptadas al juego del balonmano
- Conocer y aplicar las habilidades básicas en situaciones del juego del balonmano (desplazamientos, cambios de dirección, adaptación, pases, botes, área de portero, lanzamientos).

EVALUACIÓN

O. Directa.- Anotaciones en la planilla de la clase de los datos reseñables.

O. Indirecta.- Resultados de pruebas realizadas

Se valorará si el niño o la niña es capaz de:

- Pases-recepción (balonmano) orientando el cuerpo en la dirección del móvil.
- Anticiparse a la trayectoria de un objeto para controlarlo.
- Utilizar de forma adecuada estrategias de oposición-cooperación aceptando distintos roles sin discriminación.
- Colaborar con los miembros de un equipo en situaciones de juegos pre-deportivos.
- Iniciar el ejercicio con un calentamiento específico y terminar con una relajación.
- Identificar la importancia de realizar correctamente las acciones motrices para evitar lesiones.
- Realizar los gestos básicos del juego del balonmano
- Realización del aseo posterior a la clase de E. F.

ESTANDARES DE APRENDIZAJE

- Reconoce la orientación de objetos con respecto al espacio y es capaz de actuar sobre ellos.
- Reconoce situaciones espaciales con objetos en situaciones de juego y actúa según necesidades
- Adapta las habilidades motrices básicas a la práctica del balonmano.
- Conoce gestos básicos del deporte del balonmano y los realiza.
- Realiza el calentamiento de balonmano al inicio de esta actividad.
- Conoce y practica las medidas de seguridad con uso de balones de balonmano.
- Aplica las habilidades básicas en juegos de balonmano (gestos técnicos dados)

METODOLOGIA

Comentarios - Exposición- demostraciones.

Mando directo- R. problemas -

Realización de las actividades propuestas- circuitos- etc.

RECURSOS

Balones de balonmano – porterías- conos – señales- petos de colores- pizarra-

Videos de iniciación al balonmano.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Actividad motriz y pruebas realizadas, mediciones de las pruebas
- Comportamiento.
- Esfuerzo
- Higiene

60%

20%

10%

10%

UBICACIÓN

TERCER TRIMESTRE -- 10 sesiones.

COMPETENCIAS

Comunicación lingüística

- Uso de los términos referidos a la actividad

Competencia matemática

- Conteos de acciones, resultados

Aprender a aprender

- Manejo de los recursos adquiridos: desplazamientos, trayectorias

OBJETIVOS.-

- 1.4- Ver la actividad física como recurso de relación y disfrute.
- 2.5- Apreciar la actividad física como hábito para la mejora de la salud.
- 3.3- Apreciar diferentes trayectorias en situaciones del juego del floorball.
- 4.5- Actuar en actividades físicas deportivas nuevas de forma lúdica independientemente del sexo, raza, etc.
- 7.1- Valorar, conocer y practicar nuevos deportes adaptados- juego del floorball.

CONTENIDOS

Bloque 2

- Utilización de las habilidades motrices para la resolución eficaz de problemas derivados de nuevas actividades- Manejo del stick, conducir, pasar, lanzar móvil
- Participación en juegos de floorball en condiciones de igualdad, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y respetando las normas dadas

EVALUACIÓN

O. Directa.- Anotaciones en la planilla de la clase de los datos reseñables.

O. Indirecta.- Resultados de pruebas realizadas

Se valorará si el niño o la niña es capaz de:

- Conducir, parar, lanzar el móvil con el stick siguiendo las normas dadas.
- Participar en juegos de floorball, mostrando una actitud de colaboración activa.
- Aceptar la presencia de los componentes del juego independientemente de la raza, sexo o habilidad.
- Orientarse y anticiparse a la trayectoria del móvil del juego
- Realización del aseo posterior a la clase de E. F.

ESTANDARES DE APRENDIZAJE

- Adapta sus habilidades motrices al juego del floorball
- Conoce los gestos básicos del juego del floorball y los realiza en el transcurso de la actividad
- Realiza conducciones y pases como objetivo de continuar el juego
- Realiza las actividades-juego del floorball- sin discriminar a componentes del grupo.

METODOLOGIA

Comentarios - Exposición- demostraciones.

Mando directo- R. problemas -

Realización de las actividades propuestas- circuitos- etc.

RECURSOS

. Stiks de floorball- pelotas- conos o porterías – petos de colores- etc.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Actividad motriz y pruebas realizadas, mediciones de las pruebas
- Comportamiento.
- Esfuerzo
- Higiene

60%

20%

10%

10%

UBICACIÓN 3º TRIMESTRE - 6-8 Sesiones - Partidillos rotativos en ½ parte de estas.

COMPETENCIAS

Lingüística

- Uso correcto de los términos de la actividad

Matemática.

- Conteos de resultados, pasos, resultados...

Social y cívica

- Utilización de la actividad física para favorecer la integración, relación y respeto

Conciencia y expresiones culturales

- Experimentación del lenguaje corporal valorando su importancia social y cultural y de expresión

OBJETIVOS.-

- 1.5- Identificar la actividad física como medio de disfrute
- 7.1- Conocer y valorar la actividad física en su aspecto lúdico y como elemento cultural
- 10.2- Comunicar de forma creativa y estética conceptos y sensaciones a través del lenguaje corporal

CONTENIDOS

Bloque 3

- Representaciones artísticas con el lenguaje corporal y con la ayuda de objetos y materiales. Mejora de la espontaneidad y la creatividad en el movimiento expresivo.
- Expresión y comunicación de sentimientos y emociones individuales y compartidas (mundo interior) a través del cuerpo, el gesto y el movimiento (mimo), siendo conscientes del espacio propio y del de las otras personas.
- Valoración y respeto de las diferencias en el modo de expresarse, alejándose de estereotipos sexistas discriminatorios, educando en la igualdad de género en lucha contra la violencia machista.

EVALUACIÓN

O. Directa.- Anotaciones en la planilla de la clase de los datos reseñables.

O. Indirecta.- Resultados. Gestuales, de bailes y coreografías.

Se valorará si el niño o la niña es capaz de:

- Proponer estructuras rítmicas sencillas y reproducirlas corporalmente o con instrumentos y objetos.
- Realizar danzas y bailes individuales, por parejas o en grupos con desinhibición.
- Crear composiciones grupales cooperando con los compañeros y las compañeras y utilizando los recursos expresivos del cuerpo, estímulos musicales, plásticos o verbales.
- Observar y valorar los gestos y movimientos de otras personas respetando y reconociendo las diferencias y singularidades.
- Dialogar, cooperar y responsabilizarse en la organización y preparación de propuestas creativas en grupo.

ESTANDARES DE APRENDIZAJE

- Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en pareja o en grupos.
- Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales: individual, pareja o grupos,
- Conoce y lleva a cabo bailes y danzas sencillas, siguiendo una coreografía establecida.
- Participa con todos los niños/as de su clase, sin ningún tipo de discriminación.

METODOLOGIA

Comentarios - exposición- demostraciones.

Mando directo- R. problemas -

Realización de las actividades propuestas individual, parejas o agrupamientos variados.

RECURSOS Música, megafonía...

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- | | |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| • Actividad motriz y pruebas realizadas, mediciones de las pruebas | 60% |
| • Comportamiento. | 20% |
| • Esfuerzo | 10% |
| • Higiene | 10% |

UBICACIÓN 3° TRIMESTRE--- 6- SESIONES.

METODOLOGÍA DIDÁCTICA

Teniendo en cuenta que el área de Educación Física se orienta, en primer lugar, al desarrollo de las capacidades vinculadas a la actividad motriz, la metodología ha de ser eminentemente participativa y activa, dando gran importancia a la actividad motriz y a la participación.

Sin embargo no debe dejarse de lado en la práctica habitual, aquellos aspectos de tipo social, integrador y de respeto al entorno, así como fomentar medidas de higiene y alimentación, todas ellas medibles y observables desde un visión individualizada de la materia.

Según estas premisas los métodos de trabajo han de ser variables, en función de la circunstancia, tema desarrollado o momento.

También serán variados los agrupamientos y técnicas de trabajo en las distintas sesiones.

MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

- Actividades de refuerzo y ampliación según dificultades y potencialidades del grupo. Dependiendo del desarrollo de la unidad se realizarán refuerzos o cambios de la misma. En aquel alumnado con dificultades especiales y que lo requieran se les realizará un ACI
- Minimizar las dificultades utilizando recursos y estrategias para atender necesidades individuales.
- Al ser parte del trabajo individual, cada participante irá progresando a su ritmo, intentando que en los agrupamientos para realizar juegos la integración de todo el alumnado

EVALUACION DE ALUMNOS CON SITUACIONES LARGAS DE HOSPITALIZACIÓN Y ESPECIALES SITUACIONES DE SALUD:

- Se establecen medidas de coordinación y colaboración entre el centro docente y el aula hospitalaria correspondiente para valorarlo y apoyarlo en las tareas: principalmente mediante la utilización de las TIC, si es posible.

AUTOEVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

- ¿Qué porcentaje de alumnos ha alcanzado los objetivos de aprendizaje de la unidad?
- ¿Qué es lo que mejor ha funcionado en esta unidad?
- ¿Qué cambiaría en el desarrollo de la unidad el próximo curso? ¿Por qué?

AL FINAL DEL CURSO

| ASPECTOS A EVALUAR | A DESTACAR... | A MEJORAR... | PROPUESTAS DE MEJORA |
|----------------------------------------------|----------------------|---------------------|-----------------------------|
| Temporalización de las unidades didácticas | | | |
| Desarrollo de los objetivos didácticos | | | |
| Realización de tareas – actividades motrices | | | |
| Estrategias metodológicas | | | |
| Recursos | | | |
| Atención a la diversidad | | | |

REQUISITOS MÍNIMOS FINALES

QUINTO:

- Reconoce las principales articulaciones y los segmentos corporales en su propio cuerpo.
- Adapta la respiración a las diferentes propuestas, diferencia entre inspiración y espiración.
- Respeta las normas de higiene y de uso del material en relación con la clase de educación física

- Se desplaza por superficies elevadas y por planos inclinados.
- Muestra actitudes de: constancia, autoestima, autonomía, superación, amistad, implicación, compañerismo.

- Diferencia derecha / izquierda en sus extremidades.
- Diferencia derecha / izquierda en un objeto con respecto a uno mismo.
- Actúa con generosidad, amabilidad, deferencia, nobleza, sinceridad, bondad.

- Coordina los movimientos de brazos y piernas en las formas básicas de desplazamiento, marcha y carrera.
- Realiza las fases principales del salto: impulso y caída con una y ambas piernas.
- Gira en torno al eje longitudinal en diferentes posturas.
- Rueda en torno al eje transversal hacia delante.
- Realiza de forma aceptable las actividades de transporte, golpeo y arrastre.
- Manifiesta actitudes de: diálogo, paciencia, consideración, justicia, acuerdo y amistad

- Imita personajes sencillos y objetos.
- Sigue ritmos sencillos con movimientos globales.
- Realiza una coreografía en grupo.
- Muestra actitudes de autonomía, igualdad, confianza y respeto a las opiniones de los demás.

- Conoce y respeta las normas de los juegos.
- Participa de forma activa en los diferentes juegos.
- Acepta el papel que le corresponde como jugador.
- Acepta a sus compañeros/as independientemente de sus características.
- Disfruta jugando, sin depender del resultado.
- Participa demostrando: colaboración, capacidad para compartir, ayuda, orden y cortesía.

- Adopta una buena actitud corporal en posturas básicas.
- Se muestra eficaz en el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Acomoda la respiración a distintas situaciones de esfuerzo y relajación.
- Asume hábitos de cuidado e higiene personal en relación con la clase de Educación Física (aseo, ropa adecuada...)
- Respeta las normas de uso y cuidado de los diferentes espacios y materiales.
- Muestra actitudes de compromiso, concienciación, esfuerzo, auto-obligación, asumir las consecuencias de los propios actos, alegría y satisfacción.