



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, habituándose a realizar calentamientos, evitar lesiones, etc.

CONTENIDOS

Bloque 4

- Reconocimiento de la importancia de la correcta realización de actividad física para evitar lesiones y enfermedades deportivas.
- Análisis crítico de la importancia de la higiene corporal y el uso de materiales necesarios para la actividad física.
- Reflexión sobre la importancia de la dieta equilibrada y sus efectos sobre la salud.
- Valoración de la importancia de tener unos hábitos posturales saludables en la vida diaria y a la hora de realizar actividad física.
- Valoración de la importancia de tener unos hábitos posturales saludables en la vida diaria y a la hora de realizar 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:

- Describir los ejercicios realizados usando términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor se desarrollan en el área de Ciencias de la Naturaleza.
- Iniciar de forma autónoma el ejercicio físico con un calentamiento y terminarlo con una relajación.
- Valoración positiva de la incorporación a sus rutinas, de la higiene corporal tras las clases de Educación Física y tras participar en juegos, pre-deportes o deportes en su tiempo de ocio.
- Alimentarse de forma equilibrada e hidratarse correctamente antes, durante y después del ejercicio.
- Identificar la forma correcta de realizar la actividad física y de cargar objetos pesados de la vida diaria y deportivos.

ESTANDARES DE APRENDIZAJE

- Reafirma en su vida diaria el cuidado e higiene de su cuerpo, después del ejercicio.
- Reconoce los efectos de una buena alimentación e incorpora hábitos saludables alimenticios.
- Pone en práctica hábitos de correcta postura tanto en la actividad física como en su vida cotidiana.
- Realizar el calentamiento: general y específico en el inicio de la actividad física.
- 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 | 60% |
| • Comportamiento. | 20% |
| • Esfuerzo | 10% |
| • Higiene | 10% |

UBICACIÓN Siempre al principio de la clase - TODAS LAS SESIONES

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

- Dominio motor y corporal incidiendo en los mecanismos de decisión desde un planteamiento previo a la acción.
- Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.

Bloque 4

- Comprensión de la importancia de la frecuencia cardiaca y respiratoria a la hora de dosificar el esfuerzo.

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 globalmente la mejora de sus capacidades físicas básicas.
- Utilizar de forma coordinada las habilidades motrices específicas de las distintas actividades predeportivas y deportivas.
- Reconocer los efectos positivos sobre la salud de la mejora de las capacidades físicas básicas
- Utilizar autónomamente normas de seguridad en la realización de todo tipo de ejercicios.

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.
- Conoce las medidas de seguridad con materiales y ejercicios para evitar lesiones.

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 -

6º CURSO: UNIDAD DIDÁCTICA 3 “ INICIACION AL BALONCESTO (II)”

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 - 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 relación con el tiempo en la práctica deportiva

Bloque 2

- Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a la práctica de juegos pre-deportivos, deportes y actividades en el medio natural.

Bloque 4

Reconocimiento de la importancia de la correcta realización de actividad física para evitar lesiones y enfermedades deportivas.

Bloque 5

- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.
- Uso adecuado de las estrategias básicas de juegos y deportes relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/ oposición.

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:

- Utilizar de forma coordinada las habilidades motrices específicas de las distintas actividades predeportivas y deportivas.
- Anticiparse a la trayectoria y velocidad de un objeto realizando los movimientos adecuados para controlarlo y efectuar la acción posterior correspondiente que solicite la actividad que se esté realizando.
- Diferenciar acciones motrices que nos pueden provocar lesiones y enfermedades deportivas.
- Aceptar y valorar las diferencias existentes en la práctica de la actividad física, y reconocer las posibilidades y limitaciones personales, pero siempre con espíritu de superación y mejora.

ESTANDARES DE APRENDIZAJE

- Reconoce situaciones espaciales en situaciones de juego y actúa según necesidades
- Adapta las habilidades motrices básicas en el juego del baloncesto.
- Practica gestos técnicos básicos del deporte del baloncesto.
- Lleva a cabo el calentamiento específico del baloncesto al inicio de esta actividad.
- Conoce las medidas de seguridad en la práctica de este deporte, baloncesto.
- Juega con todos los niños/as de su clase, sin ningún tipo de discriminación.

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

6º CURSO: UNIDAD DIDÁCTICA 4 “PALAS/RAQUETAS” (II)”

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

- Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a la práctica de juegos pre-deportivos, deportes y actividades en el medio natural.
- Participación en actividades diversas en condiciones de igualdad, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad.

Bloque 4

- Comprensión de la importancia de la actividad física como medio para mejorar la salud y los efectos negativos del sedentarismo

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:

- Anticiparse a la trayectoria y velocidad de un objeto realizando los movimientos adecuados para controlarlo y efectuar la acción posterior correspondiente que solicite la actividad que se esté realizando.
- Utilizar de forma coordinada las habilidades motrices específicas de las distintas actividades predeportivas y deportivas.
- Participar en juegos deportivos, mostrando actitudes de autoexigencia personal.
- Reconocer la importancia de los espacios naturales para realizar actividad física y su influencia en estilos de vida saludables.

ESTANDARES DE APRENDIZAJE

- Practica gestos técnicos básicos del deporte del baloncesto
- Actuar en actividades físicas deportivas nuevas de forma lúdica sin discriminación alguna.
- Conoce las medidas de seguridad en la práctica de este deporte, bádminton.
- Reconoce la importancia de los hábitos saludables en su día a día.

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
- Comportamiento.
- Esfuerzo
- Higiene

60%

20%

10%

10%

UBICACIÓN 1ER TRIMESTRE - 3-4 SESIONES

6º CURSO: UNIDAD DIDÁCTICA 5 “JUEGOS - PARTIDILLOS” (II)

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

- Comprensión de la importancia de la frecuencia cardiaca y respiratoria a la hora de dosificar el esfuerzo.

Bloque 5

- El juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales.
- Tipos de juegos y actividades deportivas. Realización de juegos y de actividades deportivas de diversas modalidades y dificultad creciente.
- Valoración de la necesidad de recoger, cuidar y ordenar el material de Educación Física, reconociendo su valor como elemento de uso comunitario, tanto al finalizar la clase, como durante su utilización a lo largo de la misma y al practicar deporte o actividad física en su tiempo de ocio.

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 globalmente la mejora de sus capacidades físicas básicas.
- Aplicar el control de la frecuencia cardiaca y la respiración como medio para controlar la intensidad del esfuerzo.
- Controlar y mejorar la velocidad de reacción.
- Reconocer la diversidad de juegos, deportes y manifestaciones artísticas, como un elemento fundamental de nuestra realidad cultural.
- Identificar los mensajes y estereotipos referidos al modelo estético-corporal socialmente vigente presentados a través de los medios de comunicación o de las tecnologías de la información y mantener una actitud crítica ante aquellos que puedan dañar la propia imagen corporal.

ESTANDARES DE APRENDIZAJE

- Conoce la importancia de desarrollar ejercicios con mayor o menor intensidad.
- Practica gestos técnicos básicos en los partidillos que participa.
- Adopta una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios.
- 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.

-Estructuración del esquema corporal, tomando conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento.

Bloque 2

-Dominio motor y corporal incidiendo en los mecanismos de decisión desde un planteamiento previo a la acción.

- Comprensión de la importancia de la frecuencia cardíaca y respiratoria a la hora de dosificar el esfuerzo.

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:

- Adaptar el uso de las habilidades motrices a la práctica de actividades físicas desarrolladas en el medio natural manteniendo una actitud de respeto hacia el entorno en el que se desarrollan comprendiendo su importancia para la mejora de nuestra salud.
- Adaptar el uso de las habilidades motrices a la práctica de actividades físicas desarrolladas en el medio natural manteniendo una actitud de respeto hacia el entorno en el que se desarrollan comprendiendo su importancia para la mejora de nuestra salud.
- Señalar alguna de las relaciones que se establecen entre la práctica correcta y habitual de ejercicio físico y la mejora de la imagen corporal, la salud individual y colectiva.

ESTANDARES DE APRENDIZAJE

- Tiene interés por mejorar sus capacidades físicas básicas, resistencia aeróbica.
- Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.
- Adapta la intensidad de su esfuerzo, al tiempo de duración de la actividad.
- Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.

METODOLOGÍA

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)

6º CURSO: UNIDAD DIDÁCTICA 7 “VOLEY” (II)

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 relación con el tiempo en la práctica deportiva

Bloque 2

Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a la práctica de juegos pre-deportivos y deportivos.

Bloque 4

Comprensión de la importancia de la actividad física como medio para mejorar la salud

Bloque 5

- Conocer y aplicar habilidades específicas de diferentes deportes en situaciones de juego.
- Tipos de juegos y actividades deportivas. Realización de juegos y de actividades deportivas de diversas modalidades y dificultad creciente.

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:

- Anticiparse a la trayectoria y velocidad de un objeto realizando los movimientos adecuados para controlarlo y efectuar la acción posterior correspondiente que solicite la actividad que se esté realizando.
- Realizar modificaciones en las normas que mejoren la práctica de juegos y deportes de cooperación/oposición acordando las variaciones con el resto de compañeros y compañeras de juego y con sus contrincantes.
- Iniciar de forma autónoma el ejercicio físico con un calentamiento y terminarlo con una relajación.
- Reconocer y valorar negativamente las conductas antideportivas observadas en juegos y deportes en el ámbito escolar o en espectáculos deportivos.

ESTANDARES DE APRENDIZAJE

- Reconoce situaciones espaciales en situaciones de juego y actúa según necesidades
- Adapta las habilidades motrices básicas en el juego del voleibol.
- Practica gestos técnicos básicos del deporte del voleibol.
- Lleva a cabo el calentamiento específico del voleibol al inicio de esta actividad.
- Conoce las medidas de seguridad en la práctica de este deporte, voleibol.
- Juega 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- circuitos- etc.

RECURSOS

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

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

- Desarrollo de la competencia motriz: aptitud global y habilidad. Valorando la importancia de las capacidades físicas para conseguirlo.
- Utilización eficaz de las habilidades motrices básicas para la resolución eficaz de problemas motrices derivados de la práctica de actividades físicas.
- Participación en actividades diversas 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:

- Controlar y mejorar la velocidad de reacción.
- Desplazarse de un lugar a otro, escogiendo el camino más adecuado para realizar una secuencia de desplazamientos encadenados.
- Lanzar y recibir con las extremidades superiores con intención de dar continuidad a la acción.
- Aceptar la presencia de compañeros/as en diferentes tipos de juegos, respetando las diferencias de sexo y de desarrollo físico.
- Valorar positivamente el cuidado de los materiales empleados en la práctica deportiva tanto dentro como fuera del ámbito escolar

ESTANDARES DE APRENDIZAJE

- Adapta sus habilidades motrices básicas a diferentes actividades físico-deportivas.
- Adapta las habilidades motrices básicas en el juego: indiaka/ badminton.
- Practica gestos técnicos básicos.
- Participa en las actividades, diseñadas, 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, Redes, Cuerdas, Conos 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

- Desarrollo de la competencia motriz: aptitud global y habilidad. Valorando la importancia de las capacidades físicas para conseguirlo.

Bloque 4

- Valoración de la importancia de tener unos hábitos posturales saludables en la vida diaria y a la hora de realizar actividad física.
- Descubrimiento de medidas sencillas y acciones preventivas relacionadas con la 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 saltos, trepas y suspensiones variando la dificultad en el número de apoyos, altura, objetos o tiempos.
- Realización de circuitos en grupos respetando los turnos de trabajo y ayuda.
- Practicar de forma activa y voluntaria ejercicio físico, evitando el sedentarismo, en su tiempo de recreo y ocio para mejorar las capacidades físicas siendo consciente de su importancia para la salud.
- Aceptar la presencia de compañeros y compañeras en diferentes tipos de juegos y deportes, respetando las diferencias de sexo y de desarrollo físico.

ESTANDARES DE APRENDIZAJE

- Adapta la habilidad motriz básica de salto a diferentes tipos de entorno.
- Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies..
- Conoce las medidas de seguridad en la práctica de las habilidades propuestas.
- Juega 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- circuitos- etc.

RECURSOS

Material de gimnasio:- cuerdas / picas / balones medicinales de 2 kg./ 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, de participante - 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 2

- Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a la práctica de juegos pre-deportivos, deportes y actividades en el medio natural.

Bloque 4

- Comprensión de la importancia de la actividad física como medio para mejorar la salud y los efectos negativos del sedentarismo.

Bloque 5

- Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio, en niñas y niños.
- Conocer y aplicar habilidades específicas de diferentes deportes en situaciones de juego.
- El juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales.

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:

- Anticiparse a la trayectoria y velocidad de un objeto realizando los movimientos adecuados para controlarlo y efectuar la acción posterior correspondiente que solicite la actividad que se esté realizando.
- Practicar de forma activa y voluntaria ejercicio físico, evitando el sedentarismo, en su tiempo de recreo y ocio para mejorar las capacidades físicas siendo consciente de su importancia para la salud.
- Conocer el origen e historia de los deportes individuales y colectivos más populares en nuestra cultura.
- Reconocer y valorar negativamente las conductas antideportivas observadas en juegos y deportes dentro del ámbito escolar o en espectáculos deportivos.
- Aceptar la competición como una estrategia del juego y no como una actitud hostil hacia otras personas con independencia del resultado del juego.

ESTANDARES DE APRENDIZAJE

- Identifica la capacidad física básica, implicada de forma más significativa, en los ejercicios
- Distingue en juegos y deportes tanto individuales como colectivos estrategias de cooperación/oposición.
- Practica gestos técnicos básicos.
- Participa en las actividades, diseñadas, sin discriminar a componentes del grupo.

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- Voley.

Material propio de cada juego propuesto..

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

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

60%

20%

10%

10%

UBICACIÓN

2º TRIMESTRE // 8 – 10 SESIONES.

6º CURSO: UNIDAD DIDÁCTICA 11 “ BALONMANO ” (II)

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 balonmano- 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 relación con el tiempo en la práctica deportiva.

Bloque 2

- Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a la práctica de juegos pre-deportivos, deportes y actividades en el medio natural.

Bloque 4

Descubrimiento de medidas sencillas de primeros auxilios y acciones preventivas relacionadas con la actividad física.

Bloque 5

- Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.
- Conocer y aplicar habilidades específicas de diferentes deportes en situaciones de juego.

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:

- Utilizar de forma coordinada las habilidades motrices específicas de las distintas actividades predeportivas y deportivas.
- Anticiparse a la trayectoria y velocidad de un objeto realizando conuar la acción posterior correspondiente que solicite la actividad que se esté realizando
- Utilizar autónomamente normas de seguridad en la realización de todo tipo de ejercicios.
- Participar en actividades físicas colectivas con independencia del nivel de destreza alcanzado, respetando el código del juego limpio.
- Realizar modificaciones en las normas que mejoren la práctica de juegos y deportes de cooperación/oposición acordando las variaciones con el resto de compañeros y compañeras de juego y con sus contrincantes.

ESTANDARES DE APRENDIZAJE

- Reconoce situaciones espaciales en situaciones de juego y actúa según necesidades
- Adapta las habilidades motrices básicas en el juego del balonmano.
- Practica gestos técnicos básicos del deporte del balonmano.
- Lleva a cabo el calentamiento específico del balonmano al inicio de esta actividad.
- Conoce las medidas de seguridad en la práctica de este deporte.
- Juega 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- 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 eficaz de las habilidades motrices básicas para la resolución eficaz de problemas motrices derivados de la práctica de actividades físicas en entornos naturales, mostrando actitudes de respeto hacia el medio en el que se practican valorando ante todo su salud.

Bloque 5

- Actitud de colaboración, tolerancia, no discriminación y resolución de conflictos a través del diálogo, el debate y aceptando la disparidad de criterios de forma pacífica en la realización de juegos y actividades deportivas en las que participe bien como deportista o como público.

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:

- Adaptar el uso de las habilidades motrices a la práctica de actividades físicas desarrolladas en el medio natural manteniendo una actitud de respeto hacia el entorno en el que se desarrollan comprendiendo su importancia para la mejora de nuestra salud.
- Ocupar posiciones en el terreno que faciliten el juego de equipo propio, o se opongan a la consecución del objetivo del oponente sin actitudes agresivas.
- Seleccionar las habilidades motrices específicas de cada deporte, necesarias para resolver los problemas motores que se encuentren en la práctica de juegos y deportes.
-

ESTANDARES DE APRENDIZAJE

- Adapta las habilidades motrices básicas en el juego del floorball.
- Practica gestos técnicos básicos del deporte del floorball.
- Lleva a cabo el calentamiento específico del floorball al inicio de esta actividad.
- Conoce las medidas de seguridad en la práctica de este deporte.
- Juega 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- 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

Comunicación lingüística

- Uso de los términos referidos a la actividad

Competencia matemática

- Conteos de acciones, 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 e improvisaciones artísticas con el lenguaje corporal y con la ayuda de objetos y materiales. Mejora de la espontaneidad y la creatividad en el movimiento expresivo.
- Elaboración de bailes y coreografías de distinta dificultad.
- Expresión y comunicación de sentimientos y emociones individuales y compartidas (mundo interior) a través del cuerpo, el gesto y el movimiento (mimo) siendo consciente del espacio propio, del de otras personas y del extraño.

EVALUACIÓN

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

O. Indirecta.- Resultados de bailes y coreografías.

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

- Realizar danzas y bailes individuales, por parejas o en grupos con desinhibición y estilo propio.
- Crear composiciones grupales cooperando con los compañeros y las compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo, estímulos musicales, plásticos o verbales con suficiente serenidad, desinhibición y estilo propio.
- Observar, valorar e interpretar los gestos, movimientos y mensajes de otras personas respetando y reconociendo las diferencias y singularidades.

ESTANDARES DE APRENDIZAJE

- Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en pareja o en 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 - agrupamientos variados

RECURSOS . Música, megafonía...

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

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

60%

20%

10%

10%

UBICACIÓN 3º 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

SEXTO:

- Distingue la tensión y la relajación muscular relacionándolas con las posturas en diferentes actividades.
 - Respetar las normas de higiene y de uso del material en relación con la clase de educación física.
 - Permanece equilibrado en superficies elevadas y en planos inclinados.
 - Muestra actitudes de: constancia, autoestima, autonomía, superación, amistad, implicación, compañerismo.
-
- Se coloca y coloca objetos no orientados a respecto a él, respecto a una referencia externa: delante - detrás, dentro - fuera...
 - Relaciona el movimiento con nociones de duración y velocidad.
 - Valora la distancia entre dos objetos respecto a él.
 - Actúa con generosidad, amabilidad, deferencia, nobleza, sinceridad, bondad.
-
- 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.
 - Lanza y recoge móviles en diferentes posturas sin que se caiga.
 - Realiza lanzamientos con precisión.
 - 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.
 - Representa situaciones con sus compañeros/as.
 - 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.
-
- Conoce y valora algunas de las mejoras orgánicas y funcionales básicas que aporta la práctica de actividades físicas.
 - Asume hábitos de cuidado e higiene personal en relación con la clase de Educación Física (aseo, ropa adecuada...)
 - Respetar 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