



### Primera evaluación

CONTENIDOS	
BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
<b>Bloque A: Vida Activa y Saludable</b>	<p>A.1.- Salud física: efectos físicos y psicológicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Características de alimentos naturales, procesados y ultra procesados. Educación e higiene postural en acciones motrices habituales. Factores básicos que inciden en el cuidado del cuerpo (alimentación adecuada, actividad física diaria, descanso, uso excesivo de las pantallas, mantenimiento de la salud, equilibrio emocional). <i>(U.D.1 Calentamiento)</i></p> <p>A.2.- Salud mental: respeto y aceptación del propio cuerpo. Autoconocimiento e identificación de las propias fortalezas y debilidades ante mensajes nocivos para el mantenimiento de un concepto saludable sobre el cuerpo, posibilidades y limitaciones en todos los ámbitos, tanto reales como virtuales para el mantenimiento o la mejora de un equilibrio (social, físico y mental). <i>(U.D.0 Presentación de la asignatura) (U.D.1 Calentamiento)</i></p>
<b>Bloque B: Organización y Gestión de la Actividad Física</b>	<p>B.3.- Pautas de higiene personal relacionadas con la actividad física. <i>(U.D.0 Presentación de la asignatura) (U.D.1 Calentamiento)</i></p>
<b>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices</b>	<p>C.2.- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, control tónico-postural e independencia segmentaria en situaciones motrices. Definición de la lateralidad. Coordinación dinámica general y segmentaria, automatización de movimientos. <i>(U.D.2 Técnica de carrera)</i></p> <p>C.3.- Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad). <i>(U.D.2 Técnica de carrera)</i></p> <p>C.4.- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades. <i>(U.D.3 Coordinación óculo-pédica: prefútbol)</i></p> <p>C.5.- Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos (cambios de posición, movimientos de sus compañeros, percepción de móviles y sus trayectorias, situaciones de colaboración y oposición). <i>(U.D.3 Coordinación óculo-pédica: prefútbol)</i></p>
<b>Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en</b>	<p>D.1.- Gestión emocional: reconocimiento de emociones, pensamientos y sentimientos y establecimiento de estrategias para una adecuada regulación de las emociones a partir de experiencias motrices.</p> <p>D.2.- Habilidades sociales: escucha activa, diálogo y estrategias de negociación mediada y de acuerdo para la resolución de conflictos en contextos motrices,</p>



<b>situaciones motrices</b>	desarrollo de conductas asertivas y de confianza en uno mismo. (U.D.3 <i>Coordinación óculo-pédica: prefútbol</i> ) D.3.- Concepto de deportividad, aceptación de las normas del juego, respeto al adversario, a los compañeros, a los árbitros, espectadores y profesores. (U.D.3 <i>Coordinación óculo-pédica: prefútbol</i> )
<b>Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz.</b>	E.4.- Deporte e igualdad ligas masculinas, femeninas y mixtas de distintos deportes. Referentes en el deporte de distintos géneros. Personajes relevantes, en el deporte; identificación con las diferentes disciplinas que practican. (U.D.3 <i>Coordinación óculo-pédica: prefútbol</i> ) E.5.- La cultura del esfuerzo para conseguir un objetivo. (U.D.3 <i>Coordinación óculo-pédica: prefútbol</i> )
<b>Bloque F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</b>	

### Segunda evaluación

CONTENIDOS	
BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
<b>Bloque A: Vida Activa y Saludable</b>	A3.-Salud social: la actividad física como hábito y alternativa de salud frente a formas de ocio nocivas. Límites para evitar una competitividad desmedida. Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar, en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas. (U.D. 4 <i>Habilidades Gimnásticas y de equilibrio</i> )
<b>Bloque B: Organización y Gestión de la Actividad Física</b>	B.2.- Cuidado del material utilizado en la actividad a desarrollar. (U.D. 5 <i>Coordinación Óculo-manual: Prebasket</i> ) B.5.-Prevención de accidentes en las prácticas motrices: mecanismos de prevención y control corporal para la prevención de lesiones. Medidas de seguridad, previas y durante la práctica motriz, normas básicas de actuación ante posibles lesiones. Correcta utilización de los diferentes materiales a utilizar. (U.D. 4 <i>Habilidades Gimnásticas y de equilibrio</i> )
<b>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices</b>	C.1.- Toma de decisiones: adecuación de las acciones a las capacidades y las limitaciones personales en situaciones motrices individuales. Coordinación de acciones con compañeros en situaciones conjuntas. Adecuación de la acción a la ubicación del adversario en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Selección de la posición corporal o la distancia adecuadas en



	<p>situaciones de oposición de contacto. Selección de acciones para mantener la posesión, recuperar el móvil o evitar que el atacante progrese en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. <i>(U.D. 5 Coordinación Óculo-manual: Prebasket)</i></p> <p>C.2.- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, control tónico-postural e independencia segmentaria en situaciones motrices. Definición de la lateralidad. Coordinación dinámica general y segmentaria, automatización de movimientos. <i>(U.D. 4 Habilidades Gimnásticas y de equilibrio)</i></p> <p>C.4.- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, (correr, trepar, rodar) no locomotrices (girar, saltar, balancearse, colgarse) y manipulativas (lanzar, recepcionar, golpear, botar). <i>(U.D. 4 Habilidades Gimnásticas y de equilibrio) (U.D. 5 Coordinación Óculo-manual: Prebasket)</i></p>
<b>Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b>	<p>A5.-Gestión del conflicto: iniciarse en el conocimiento de estrategias para solucionar situaciones conflictivas establecimiento de medidas guiadas para solucionar la situación problemática y acuerdos para adoptarlas. <i>(U.D. 4 Habilidades Gimnásticas y de equilibrio) (U.D. 5 Coordinación Óculo-manual: Prebasket)</i></p>
<b>Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz.</b>	<p>E2.-Usos comunicativos de la corporalidad: gestos, muecas, posturas y otros. Representación de personajes y animales.</p>
<b>Bloque F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</b>	



### Tercera evaluación

CONTENIDOS	
BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
<b>Bloque A: Vida Activa y Saludable</b>	<p>A2.- Salud mental: bienestar personal y en el entorno a través de la motricidad. Conocimiento de uno mismo e identificación de fortalezas y debilidades en todos los ámbitos (social, físico y mental). La actividad motriz como ayuda para la regulación de las emociones, la autoestima y para combatir el estrés.</p> <p>A3.- Salud social: la actividad física como práctica social saludable. Derechos de los niños en el deporte escolar. Respeto hacia todas las personas con independencia de sus características personales. La actividad física como medio para la resolución de conflictos y para fomentar valores.</p>
<b>Bloque B: Organización y Gestión de la Actividad Física</b>	<p>B2.- Cuidado del material utilizado en la actividad a desarrollar. <i>(U.D.7 Juegos de raqueta y pala)</i></p> <p>B3.- Preparación de la práctica motriz: vestimenta deportiva adecuada y hábitos generales de higiene corporal. <i>(U.D.8 Juegos predeportivos. Floorball- balonmano- voley)</i></p> <p>B4.- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: juegos de activación, calentamiento y vuelta a la calma. Medidas de seguridad previas a la práctica motriz. Correcta utilización de los diferentes materiales a utilizar. <i>(U.D.6 Primeros Auxilios)</i></p>
<b>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices</b>	<p>C1.-Toma de decisiones: adecuación de las acciones a las capacidades y las limitaciones personales en situaciones motrices individuales. Coordinación de acciones con compañeros en situaciones conjuntas. Adecuación de la acción a la ubicación del adversario en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Selección de la posición corporal o la distancia adecuadas en situaciones de oposición de contacto. Selección de acciones para mantener la posesión, recuperar el móvil o evitar que el atacante progrese en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. <i>(U.D.8 Juegos predeportivos. Floorball- balonmano- voley)</i></p> <p>C2.-Capacidades perceptivo-motrices en contextos de práctica: integración del esquema corporal; conciencia corporal, lateralidad (utilización de los segmentos dominantes) y su proyección en el espacio; coordinación óculo-pédica y óculo-manual; equilibrio estático y dinámico.<i>(U.D.7 Juegos de raqueta y pala) (U.D.8 Juegos predeportivos. Floorball- balonmano- voley)</i></p>
<b>Bloque D: Autorregulación</b>	<p>D1.-Gestión emocional: estrategias de identificación, experimentación, regulación y manifestación de emociones, pensamientos y sentimientos con una conducta asertiva</p>



<p><b>emocional e interacción social en situaciones motrices</b></p>	<p>a partir de experiencias motrices. <i>(U.D.7 Juegos de raqueta y pala)</i></p> <p>D3.-Respeto de las reglas de juego, a las normas y a los compañeros. Tolerancia a la frustración. <i>(U.D.7 Juegos de raqueta y pala)</i></p> <p>D5.-Gestión del conflicto: iniciarse en el conocimiento de estrategias para solucionar situaciones conflictivas establecimiento de medidas guiadas para solucionar la situación problemática y acuerdos para adoptarlas. <i>(U.D.8 Juegos predeportivos. Floorball- balonmano- voley)</i></p>
<p><b>Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz.</b></p>	
<p><b>Bloque F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</b></p>	

## EVALUACIÓN

La evaluación del alumnado será global, continua y formativa, y tendrá en cuenta el grado de desarrollo de las competencias clave y su progreso en el conjunto de los procesos de aprendizaje. En el contexto de este proceso de evaluación continua, cuando el progreso de un alumno o alumna no sea el adecuado, se establecerán medidas de refuerzo educativo. Estas medidas deberán adoptarse tan pronto como se detecten las dificultades y estarán dirigidas a garantizar la adquisición de los aprendizajes imprescindibles para continuar el proceso educativo.

Los criterios de evaluación en el documento se han establecidos por competencias específicas, describiendo primero la competencia y posteriormente los criterios evaluables.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>1. Adoptar un estilo de vida activo y adecuado, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud, así como medidas de responsabilidad durante la práctica motriz.</p>	<p>1.1. Reconocer la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando desplazamientos activos y conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico, social y mental que posee adoptar un estilo de vida activo. <i>(U.D.0 Presentación- tests iniciales)</i></p> <p>1.2. Aplicar medidas de educación postural, alimentación saludable, higiene corporal y preparación de la práctica motriz, asumiendo responsabilidades y generando hábitos y rutinas en situaciones cotidianas. <i>(U.D.1 Calentamiento)</i></p> <p>1.3. Tomar medidas de precaución, previa y durante</p>



	<p>la práctica motriz y prevención de lesiones en relación con la conservación y al mantenimiento del material en el marco de distintas prácticas físico-deportivas, conociendo protocolos básicos de actuación ante accidentes que se puedan producir en este contexto. <i>(U.D. 4 Habilidades Gimnásticas y de equilibrio)</i></p> <p>1.4. Reconocer la propia imagen corporal y la de los demás, identificar las propias fortalezas y debilidades ante mensajes nocivos, aceptando y respetando las diferencias individuales que puedan existir, superando y rechazando las conductas discriminatorias que se puedan producir en contextos de práctica motriz <i>(U.D.0 Presentación de la asignatura-Tests Iniciales)</i>.</p>
<p>2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.</p>	<p>2.1. Llevar a cabo proyectos motores de carácter individual o grupal, empleando estrategias de monitorización y seguimiento que permitan analizar los resultados obtenidos. <i>(U.D. 4 Habilidades Gimnásticas y de equilibrio) (U.D.6 Primeros Auxilios)</i></p> <p>2.2. Adoptar decisiones en situaciones lúdicas, juegos y actividades deportivas, ajustándose a las demandas derivadas de los objetivos motores, de las características del grupo y de la lógica interna de situaciones individuales o grupales de oposición y de colaboración-oposición, en contextos simulados de actuación. <i>(U.D.7 Juegos de raqueta y pala) (U.D.8 Juegos predeportivos. Floorball-balonmano- voley)</i></p> <p>2.3. Emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa en distintos contextos y situaciones motrices, adquiriendo un control y dominio corporal sobre ellos. <i>(U.D. 4 Habilidades Gimnásticas y de equilibrio)</i></p>
<p>3. Desarrollar procesos de regulación e interacción en el marco de la práctica motriz, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias y de las habilidades de los participantes, para contribuir a la convivencia.</p>	<p>3.1. Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, controlando la impulsividad y las emociones que surjan en contextos de actividad motriz. Establecer estrategias para una adecuada regulación de las emociones. <i>(U.D.7 Juegos de raqueta y pala) (U.D.8 Juegos predeportivos. Floorball-balonmano- voley)</i></p> <p>3.2. Respetar las normas consensuadas en clase, así como las reglas de juego, a los adversarios, compañeros, árbitros, espectadores y profesores y</p>



	<p>actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, valorando la aportación de los participantes. <i>(U.D.3 Coordinación óculo-pédica: prefútbol)</i> <i>(U.D. 5 Coordinación Óculo-manual: Prebasket)</i></p> <p>3.3. Desarrollar habilidades sociales de acogida, ayuda y colaboración al participar en prácticas motrices variadas, resolviendo los conflictos, mostrando un compromiso frente a las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia. <i>(U.D.7 Juegos de raqueta y pala)</i> <i>(U.D.8 Juegos predeportivos. Floorball-balonmano- voley)</i></p>
<p>4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones a la cultura para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.</p>	<p>4.2. Apreciar los logros de personas y colectivos referentes del deporte, reconociendo el esfuerzo, la dedicación y los sacrificios requeridos para alcanzar el éxito y su actitud ante la derrota o los objetivos no conseguidos. <i>(U.D.0 Presentación de la asignatura- Tests Iniciales)</i></p> <p>4.3. Estimar el esfuerzo como valor para conseguir un objetivo. <i>(U.D. 4 Habilidades Gimnásticas y de equilibrio)</i></p> <p>4.4. Asumir una visión abierta del deporte a partir del conocimiento de distintas ligas, acercándose al deporte federado e identificando comportamientos contrarios a la convivencia independientemente del contexto en el que tengan lugar. <i>(U.D.3 Coordinación óculo-pédica: prefútbol)</i> <i>(U.D. 5 Coordinación Óculo-manual: Prebasket)</i></p> <p>4.5. Reproducir distintas combinaciones de movimientos o coreografías individuales y grupales que incorporen prácticas comunicativas que transmitan sentimientos, emociones o ideas a través del cuerpo, empleando los distintos recursos expresivos y rítmicos de la corporalidad. <i>(U.D. 4 Habilidades Gimnásticas y de equilibrio)</i> <i>(U.D.6 Primeros Auxilios)</i></p>
<p>5. Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando con ellos y comprendiendo la importancia de su conservación, adoptando medidas de responsabilidad durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.</p>	<p>5.1. Desarrollar y explorar de forma consciente, respetuosa y controlada por el docente una práctica motriz segura en contextos naturales y urbanos de carácter terrestre o acuático, adecuando las acciones al análisis de cada situación y aplicando medidas de conservación ambiental.</p>



## **ORIENTACIONES ESPECÍFICAS (si fuese necesario)**

Los alumnos vendrán con la equipación oficial de Educación Física del colegio los días que tengan esta materia.

Será necesario conocer las dificultades motoras de cada alumno y comprobar si reciben apoyo externo fuera del colegio. Las primeras unidades sirven de repaso y perfeccionamiento de lo trabajado en la etapa anterior y conocimiento de los alumnos.

Los espacios variarán en función de las situaciones de aprendizaje que se estén trabajando, organizando el uso de los mismos con el resto de los compañeros de la asignatura.

Los alumnos que tengan alguna lesión tendrán la actividad adaptada siempre que sea posible. Cuando no puedan realizar ningún tipo de actividad física, harán de ayudantes del profesor y les acercaremos a los contenidos trabajados con otros recursos.

Debido a las particularidades de nuestra asignatura, en Educación Física, deberemos tener muy en cuenta los casos de discapacidad física ya sean temporales o crónicas y totales o parciales.

## **RECUPERACIÓN DE MATERIAS Y EVALUACIONES PENDIENTES**

Las pautas están recogidas en el R9 RecupEval23-24.





## PRESENTACIÓN- TESTS INICIALES

Nº unidad	0	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	3º Prim	2º ciclo	11 sep - 22 sept	4 sesiones

### JUSTIFICACIÓN

Esta pequeña unidad introductoria sirve para presentar la asignatura a los alumnos. El sentido que tiene, el porqué de su nombre y la importancia que tiene en el desarrollo global del ser humano. Además, se les recuerda la necesidad de la ropa específica de la asignatura y se explica el uso de los vestuarios. Se realizan los primeros tests de velocidad, fuerza y agilidad para detectar problemas motrices y para que vayan descubriendo sus fortalezas y debilidades.

### Contenidos. Bloque (nº) (Título)

### Contribución a las CC. CLAVE

<p>Bloque A: Vida activa y saludable. A.2.- Salud mental: bienestar personal y en el entorno a través de la motricidad. Conocimiento de uno mismo e identificación de fortalezas y debilidades en todos los ámbitos (social, físico y mental). La actividad motriz como ayuda para la regulación de las emociones, la autoestima y para combatir el estrés.</p> <p>Bloque B: Resolución de problemas en situaciones motrices. B.3.- Preparación de la práctica motriz: vestimenta deportiva adecuada y hábitos generales de higiene corporal.</p>	x	Competencia en comunicación lingüística
		Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
		Competencia digital
	x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
		Competencia ciudadana
		Competencia emprendedora
	Competencia en conciencia y expresión culturales	

Metodología	Transversalidad	Recursos
<p><u>Mando directo</u>: En esta primera toma de contacto el profesor explica los conceptos claves y normas de la asignatura.</p>	<p>- Matemáticas: explicación de porque los minutos se dividen en 60 y los segundos en 100 partes.</p>	<p>Conos, tacos, cinta métrica, balón medicinal y cronómetro</p>



<b>Evaluación</b>			
<b>Actividades / Productos</b>	<b>CC. Específicas</b>	<b>Instrumentos de evaluación</b>	<b>Porcentaje nota</b>

  

<b>Atención a la diversidad</b>	<b>Espacios</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Dadas las particularidades de nuestra asignatura, los contenidos tienen que ser adaptados de forma individualizada a las necesidades de cada alumno.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Patio</li><li>- Tatami</li><li>- Vestuarios</li><li>- Aula.</li></ul>



## EL CALENTAMIENTO

Nº unidad	1	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	3ºPrim	2º ciclo	18 sep - 11 oct	8 sesiones

### JUSTIFICACIÓN

En esta unidad se trabaja la adquisición de los hábitos de preparación, física y mental, para la práctica deportiva y ejercicio físico, a través de tres pequeños bloques de ejercicios: puesta en marcha, estiramientos y movilidad articular. El alumno adquiere los mecanismos para poder activarse de forma adecuada ante el ejercicio.

### Contenidos. Bloque (nº) (Título)

### Contribución a las CC. CLAVE

<p>Bloque A: Vida activa y saludable. A.1.- Salud física: efectos físicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Alimentación saludable e hidratación. Educación postural en situaciones cotidianas. Cuidado del cuerpo: higiene personal y el descanso tras la actividad física.</p> <p>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices C.2.- Capacidades perceptivo-motrices en contextos de práctica: integración del esquema corporal; conciencia corporal, lateralidad (utilización de los segmentos dominantes) y su proyección en el espacio; coordinación óculo-pédica y óculo-manual; equilibrio estático y dinámico.</p>	x	Competencia en comunicación lingüística
		Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
		Competencia digital
	x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
	x	Competencia ciudadana
	Competencia emprendedora	
		Competencia en conciencia y expresión culturales

Metodología	Transversalidad	Recursos
<p><u>Mando directo</u>: En las sesiones iniciales es crucial este tipo de metodología con este curso.</p> <p><u>Grupos de nivel</u>: poco a poco, en tiempos reducidos y con los alumnos muy monitorizados</p>	- Science - El cuerpo	- Material despacho E.F.



se va introduciendo esta metodología. <u>Enseñanza recíproca</u> : en la parte final de la situación de aprendizaje.	<b>Atención a la diversidad</b>	<b>Espacios</b>
	- Dadas las particularidades de nuestra asignatura, los contenidos tienen que ser adaptados de forma individualizada a las necesidades de cada alumno.	- Patio - Tatami - Aula.

### Evaluación

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Prueba práctica/oral	C1 (1.3.) C4 (4.3.)	Rúbrica	60%
Trabajo diario	C1 (1.3.) C4 (4.3.)	Observación directa	40%



## TÉCNICA DE CARRERA

Nº unidad	2	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	3º Prim	2º ciclo	2 oct - 27 octubre	6-7 sesiones

### JUSTIFICACIÓN

Este bloque es fundamental para el desarrollo de las capacidades físicas y las habilidades y destrezas motrices básicas. Se trata de que los alumnos mejoren su eficacia en la carrera en cuanto a la coordinación, control postural y gestión del esfuerzo, perfeccionando los apoyos e impulsos al correr.

### Contenidos. Bloque (nº) (Título)

### Contribución a las CC. CLAVE

<p>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>C.2.-Capacidades perceptivo-motrices en contextos de práctica: integración del esquema corporal; conciencia corporal, lateralidad (utilización de los segmentos dominantes) y su proyección en el espacio; coordinación óculo-pédica y óculo-manual; equilibrio estático y dinámico.</p> <p>C.3.- Capacidades físicas desde el ámbito lúdico y el juego.</p>	x	Competencia en comunicación lingüística
		Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
		Competencia digital
	x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
	x	Competencia ciudadana
		Competencia emprendedora
	Competencia en conciencia y expresión culturales	

Metodología	Transversalidad	Recursos
<p><u>Mando directo</u>: En algunas actividades los alumnos trabajan la misma actividad explicada y dirigida por el profesor,</p> <p><u>Grupos de nivel</u>: poco a poco, en tiempos reducidos y con los alumnos muy monitorizados se va introduciendo esta metodología. Todavía estamos en el primer trimestre.</p>	<p>- Matemáticas- números. Los</p>	<p>- Líneas patio, escaleras, conos y picas</p>
	<p><b>Atención a la diversidad</b></p> <p>- Dadas las particularidades de nuestra asignatura, los contenidos tienen que ser adaptados de forma individualizada a las necesidades de cada alumno.</p>	<p><b>Espacios</b></p> <p>- Patio</p>



<u>Enseñanza recíproca</u> : en la parte final de la situación de aprendizaje.		
--	--	--

### Evaluación

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Prueba práctica	C1 (1.2) y C3 (3.1)	Rúbrica	60%
Trabajo diario	C1 (1.2) y C3 (3.1)	Observación directa	40%



## COORDINACIÓN ÓCULO-PÉDICA: PRE FÚTBOL

Nº unidad	3	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	3º Prim	2º ciclo	6 nov - 11 dic	7/9 sesiones

### JUSTIFICACIÓN

El objetivo principal de este bloque es el de que los alumnos y alumnas mejoren el manejo de ambas piernas, la coordinación de las mismas y la velocidad gestual, usando para ello pelotas de distintos tamaños.

### Contenidos. Bloque (nº) (Título)

### Contribución a las CC. CLAVE

<p>Bloque A: Vida activa y saludable. A.3.- Salud social: la actividad física como hábito y alternativa de salud frente a formas de ocio nocivas. Límites para evitar una competitividad desmedida. Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar, en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas.</p> <p>Bloque B: Organización y gestión de la actividad física. B.1.- Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto a las elecciones de los demás.</p> <p>Bloque D: Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices D.3.- Concepto de deportividad, aceptación de las normas del juego, respeto al adversario, a los compañeros, a los árbitros, espectadores y profesores.</p>	x	Competencia en comunicación lingüística
		Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
		Competencia digital
	x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
		Competencia ciudadana
		Competencia emprendedora
x	Competencia en conciencia y expresión culturales	

Metodología	Transversalidad	Recursos
<p><u>Mando directo</u>: Explicación por parte del profesor y ejecución de los alumnos.</p> <p><u>Asignación de tareas</u>: Se propone la tarea y el alumno la realiza a su ritmo.</p>	<p>- Inglés, terminología adaptada del inglés al fútbol</p>	<p>- Balones, pelotas de tenis, conos, porterías, petos.</p>



<u>Circuito.</u>	<b>Atención a la diversidad</b>	<b>Espacios</b>
<u>Enseñanza recíproca:</u> en la parte final de la situación de aprendizaje.	- Dadas las particularidades de nuestra asignatura, los contenidos tienen que ser adaptados de forma individualizada a las necesidades de cada alumno.	- Patio

### Evaluación

<b>Actividades / Productos</b>	<b>CC. Específicas</b>	<b>Instrumentos de evaluación</b>	<b>Porcentaje nota</b>
Prueba práctica	C2 (2.1.) y C1 (1.4)	Rúbrica	60%
Trabajo diario	C2 (2.1.) y C1 (1.4)	Observación directa	40%





## HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y DE EQUILIBRIO

Nº unidad	4	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	3º Prim	2º ciclo	15 ene - 8 feb	8-10 sesiones

### JUSTIFICACIÓN

Esta situación de aprendizaje persigue que los alumnos y la alumnas sean capaces de desarrollar habilidades de control corporal tales como giros, volteretas adelante y atrás tanto en horizontal como en plano inclinado, equilibrio en diferentes situaciones estáticas y dinámicas, individual y en grupo, comenzando desde propuestas sencillas hasta llegar a las más complejas, siempre adaptadas a su edad. El alumno/a, poco a poco, irá siendo capaz de mejorar el control de su cuerpo, y será consciente de sus posibilidades y de las de los compañeros, adquiriendo confianza para enfrentarse a diferentes situaciones de equilibrio. Utilizaremos bancos suecos como herramienta de trabajo y mejora, de forma que sean capaces de desplazarse de diferentes formas, variando la superficie de apoyo.

### Contenidos. Bloque (nº) (Título)

### Contribución a las CC. CLAVE

<p>Bloque A: Vida activa y saludable. A.2.- Salud mental: bienestar personal y en el entorno a través de la motricidad. Conocimiento de uno mismo e identificación de fortalezas y debilidades en todos los ámbitos (social, físico y mental). La actividad motriz como ayuda para la regulación de las emociones, la autoestima y para combatir el estrés. Bloque E: Resolución de problemas en situaciones motrices. C.2.- Capacidades perceptivo-motrices en contextos de práctica: integración del esquema corporal; conciencia corporal, lateralidad (utilización de los segmentos dominantes) y su proyección en el espacio; coordinación óculo-pédica y óculo-manual; equilibrio estático y dinámico.</p>	x	Competencia en comunicación lingüística
		Competencia plurilingüe
	x	Competencia STEM
	x	Competencia digital
	x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
		Competencia ciudadana
		Competencia emprendedora
	Competencia en conciencia y expresión culturales	



Metodología	Transversalidad	Recursos
<p><u>Mando directo</u>: Explicación por parte del profesor y ejecución de los alumnos al ritmo de la práctica.</p> <p><u>Asignación de tareas</u>: Se propone la tarea y el alumno la realiza a su ritmo.</p> <p><u>Enseñanza recíproca</u>: cuando los alumnos ya tienen algunos contenidos asentados. En la parte final de la situación de aprendizaje.</p> <p><u>Trabajo cooperativo</u>: La utilizaremos en algunas actividades de equilibrio invertido que exigen ayuda y en actividades de acrosport adaptadas a su edad.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Matemáticas- Los números, cálculo. El tiempo</li><li>- Science - Cuerpo.</li><li>- Lengua - expresión oral</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Material despacho E.F.</li></ul>
	Atención a la diversidad	Espacios
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dadas las particularidades de nuestra asignatura, los contenidos tienen que ser adaptados de forma individualizada a las necesidades de cada alumno.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aula</li><li>- Tatami</li></ul>

### Evaluación

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Prueba práctica	C1 (1.2)	Rúbrica	50%
Prueba práctica	C5 (5.1)	Rúbrica	10%
Trabajo diario	C2 (2.3)	Observación directa	40%



## COORDINACIÓN ÓCULO- MANUAL- PRE BASKET

Nº unidad	5	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	3º Prim	2º ciclo	12 feb - 1mar	8 sesiones

### JUSTIFICACIÓN

El objetivo principal de este bloque es el de que los alumnos y alumnas mejoren el manejo de ambas manos, la coordinación de las mismas y la velocidad gestual, usando para ello pelotas de distintos tamaños en situaciones de conducción, pase, tiro a canasta, y habilidades circenses.

### Contenidos. Bloque (nº) (Título)

### Contribución a las CC. CLAVE

<p>Bloque A; Vida activa y saludable. A.3.- Salud social: la actividad física como hábito y alternativa de salud frente a formas de ocio nocivas. Límites para evitar una competitividad desmedida. Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar, en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas.</p> <p>Bloque B: Organización y gestión de la actividad física. B.1.- Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto a las elecciones de los demás.</p> <p>Bloque D: Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices D.3.- Concepto de deportividad, aceptación de las normas del juego, respeto al adversario, a los compañeros, a los árbitros, espectadores y profesores.</p>	x	Competencia en comunicación lingüística
		Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
		Competencia digital
	x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
		Competencia ciudadana
		Competencia emprendedora
x	Competencia en conciencia y expresión culturales	

Metodología	Transversalidad	Recursos
<u>Mando directo</u> : Explicación por parte del profesor y ejecución de los alumnos.	- Lengua: expresión oral.	- Material despacho E.F.



<u>Asignación de tareas:</u> Se propone la tarea y el alumno la realiza a su ritmo. <u>Circuito:</u> por estaciones. <u>Enseñanza recíproca:</u> en la parte final de la situación de aprendizaje.	<b>Atención a la diversidad</b>	<b>Espacios</b>
	- Dadas las particularidades de nuestra asignatura, los contenidos tienen que ser adaptados de forma individualizada a las necesidades de cada alumno.	- Patio

### Evaluación

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Prueba práctica	C2 (2.1.) y C1 (1.4)	Rúbrica	30%
Trabajo diario	C4 (4.1-4.3)	Observación directa	40%



## PRIMEROS AUXILIOS

Nº unidad	6	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	3º Prim	2º ciclo	4 - 21 marzo	3- 4 sesiones

### JUSTIFICACIÓN

Es muy importante desde edades tempranas tener nociones básicas de primeros auxilios. En este curso abordaremos situaciones domésticas tales como cortes, quemaduras, intoxicaciones, atragantamientos y golpes de calor. No abordaremos accidentes graves ni maniobras como la RCP o Heimlich que escapan a las posibilidades de esta edad.

### Contenidos. Bloque (nº) (Título)

### Contribución a las CC. CLAVE

<p>Bloque A: Vida activa y saludable. A.2.- Salud mental: respeto y aceptación del propio cuerpo. Autoconocimiento e identificación de las propias fortalezas y debilidades ante mensajes nocivos para el mantenimiento de un concepto saludable sobre el cuerpo, posibilidades y limitaciones en todos los ámbitos, tanto reales como virtuales para el mantenimiento o la mejora de un equilibrio (social, físico y mental).</p> <p>Bloque B: Organización y gestión de la actividad física. B.5.-Prevención de accidentes en las prácticas motrices: mecanismos de prevención y control corporal para la prevención de lesiones. Medidas de seguridad, previas y durante la práctica motriz, normas básicas de actuación ante posibles lesiones. Correcta utilización de los diferentes materiales a utilizar.</p>	x	Competencia en comunicación lingüística
		Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
	x	Competencia digital
	x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
	x	Competencia ciudadana
		Competencia emprendedora
	Competencia en conciencia y expresión culturales	

Metodología	Transversalidad	Recursos
<p><u>Mando directo</u>: Explicación por parte del profesor y ejecución de los alumnos al ritmo de la práctica.</p>	<p>- Lengua: expresión oral.</p>	<p>- Material despacho E.F.</p>



<p><u>Asignación de tareas:</u> Se propone la tarea y el alumno la realiza a su ritmo.</p> <p><u>Enseñanza recíproca:</u> cuando los alumnos ya tienen algunos contenidos asentados. En la parte final de la situación de aprendizaje.</p> <p><u>Trabajo cooperativo:</u> La utilizaremos en algunas actividades de concentración, ya avanzadas las sesiones.</p>	<b>Atención a la diversidad</b>	<b>Espacios</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dadas las particularidades de nuestra asignatura, los contenidos tienen que ser adaptados de forma individualizada a las necesidades de cada alumno.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Patio</li><li>- Tatami</li></ul>	
<b>Evaluación</b>			
<b>Actividades / Productos</b>	<b>CC. Específicas</b>	<b>Instrumentos de evaluación</b>	<b>Porcentaje nota</b>
Prueba práctica	C2 y C4 (2.1-4.1)	Rúbrica	20%
Trabajo diario	C2 y C4 (2.1-4.1)	Observación directa	80%



## JUEGOS DE RAQUETA Y PALA

Nº unidad	7	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	3º Prim	2º ciclo	8 abril - 10 mayo	8 sesiones

### JUSTIFICACIÓN

Continuamos el trabajo predeportivo de los deportes de raqueta que empezó el curso anterior con el bádminton sumando el ping pong y pádel. Ideal para las etapas iniciales de primaria porque continúan trabajando habilidades motrices básicas practicadas a lo largo del curso como la coordinación, el equilibrio, la percepción del espacio o la agudeza visual. El hecho de que estos tres deportes de raqueta impliquen reglas diferentes tanto en los botes, los rebotes, las alturas de las redes, etc, ofrece una multivariedad de experiencias de coordinación óculo-manual

### Contenidos. Bloque (nº) (Título)

### Contribución a las CC. CLAVE

<p>Bloque B: Organización y gestión de la actividad física. B.2.- Cuidado del material utilizado en la actividad a desarrollar.</p> <p>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices. C.1.- Toma de decisiones: adecuación de las acciones a las capacidades y las limitaciones personales en situaciones motrices individuales. Coordinación de acciones con compañeros en situaciones conjuntas. Adecuación de la acción a la ubicación del adversario en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Selección de la posición corporal o la distancia adecuadas en situaciones de oposición de contacto. Selección de acciones para mantener la posesión, recuperar el móvil o evitar que el atacante progrese en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p>	x	Competencia en comunicación lingüística
		Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
		Competencia digital
	x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
	x	Competencia ciudadana
		Competencia emprendedora
		Competencia en conciencia y expresión culturales



Metodología	Transversalidad	Recursos	
<p><u>Mando directo:</u> Las actividades iniciales las dirige y pauta el profesor, algunas exigen de repetición y constancia para dominar ciertas destrezas.</p> <p><u>Libre exploración:</u> Los alumnos libremente tratarán de buscar la solución a una tarea propuesta. Generalmente en parejas,</p> <p><u>Trabajo cooperativo:</u> Algunas actividades lúdicas iniciales se realizan en grupo y requieren de trabajo colaborativo. Para trabajos más específicos lo harán en parejas.</p>	<p>- Lengua: expresión oral.</p>	<p>- Material despacho E.F.</p>	
	Atención a la diversidad	Espacios	
	<p>- Dadas las particularidades de nuestra asignatura, los contenidos tienen que ser adaptados de forma individualizada a las necesidades de cada alumno.</p>	<p>- Patio</p>	
Evaluación			
Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Prueba práctica	C2 y C4 (2.1-2.2-4.1)	Rúbrica	60%
Trabajo diario	C2 y C4 (2.1-2.2-4.1)	Observación directa	40%





## JUEGOS PREDEPORTIVOS (FLOORBALL- BALONMANO- VOLEY)

Nº unidad	8	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	3º Prim	2º ciclo	13 mayo - 14 junio	10 sesiones

### JUSTIFICACIÓN

En este bloque comenzamos la iniciación predeportiva de deportes como el hockey, voleibol y balonmano.

Cobra especial importancia el conocimiento y respeto de las normas y reglas que regulan los juegos y deportes. Pasando por el papel de árbitros y de jugadores y sabiendo cómo actuar en cada ocasión.

Trabajamos la integración de todos los participantes en las actividades, promoviendo conductas que favorezcan la convivencia y la igualdad de género, inclusivas y de respeto hacia los demás.

### Contenidos. Bloque (nº) (Título)

### Contribución a las CC. CLAVE

<p>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>C.1.- Toma de decisiones: adecuación de las acciones a las capacidades y las limitaciones personales en situaciones motrices individuales. Coordinación de acciones con compañeros en situaciones conjuntas. Adecuación de la acción a la ubicación del adversario en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Selección de la posición corporal o la distancia adecuada en situaciones de oposición de contacto. Selección de acciones para mantener la posesión, recuperar el móvil o evitar que el atacante progrese en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>C.4.- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, (correr, trepar, rodar) no locomotrices (girar, saltar, balancearse, colgarse) y manipulativas (lanzar, recepcionar, golpear, botar).</p> <p>C5.- Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos (sistema interoceptivo) y estímulos externos (sistema exteroceptivo).</p> <p>D.1. Gestión emocional que pueda</p>	x	Competencia en comunicación lingüística
		Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
		Competencia digital
	x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
	x	Competencia ciudadana
		Competencia emprendedora
	Competencia en conciencia y expresión culturales	



<p>desencadenar actitudes, conductas y estados que dificultan el desarrollo personal y escolar: ansiedad, estrés, ira, tristeza y situaciones motrices. Estrategias de afrontamiento y gestión: Introspección, motivación, capacidad de expresión, (asertividad), como medio para superar las diferencias individuales en una práctica, lúdica o deportiva de todos y para todos.</p> <p>D.3. Concepto de fairplay o &lt;&lt;juego limpio&gt;&gt;. Aceptación y entendimiento de las normas de juego, de la derrota como parte del mismo, respeto a todos los agentes del ámbito deportivo.</p> <p>D.4. Acciones que muestren una amenaza a la práctica deportiva. Hábitos no adecuados, conductas violentas, manipulación del juego.</p> <p>D.5. Identificación, abordaje y rechazo de conductas discriminatorias y contrarias a la convivencia en situaciones motrices. <i>UD3- Fútbol aeróbico.</i></p> <p>Bloque F: Interacción eficiente y cuidadosa con el entorno.</p> <p>F6.- Uso eficiente y respetuoso de las instalaciones deportivas del entorno.</p>	
---	--

Metodología	Transversalidad	Recursos
<p><u>Mando directo:</u> Las actividades iniciales las dirige y pauta el profesor, algunas exigen de repetición y constancia para dominar ciertas destrezas.</p> <p><u>Libre exploración:</u> Los alumnos libremente tratarán de buscar la solución a una tarea propuesta. Generalmente en parejas,</p> <p><u>Trabajo cooperativo:</u> En actividades y deportes que ya requieren situaciones jugadas en equipo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lengua: expresión oral. Vocabulario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material despacho E.F.</li> </ul>
	Atención a la diversidad	Espacios
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dadas las particularidades de nuestra asignatura, los contenidos tienen que ser adaptados de forma individualizada a las necesidades de cada alumno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patio</li> </ul>



COLEGIO NTRA. SRA. DEL RECUERDO  
JEFATURA DE ESTUDIOS  
PROYECTO CURRICULAR DE CENTRO

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO 2023-24

EDUCACIÓN FÍSICA 3ºEP

### Evaluación

<b>Actividades / Productos</b>	<b>CC. Específicas</b>	<b>Instrumentos de evaluación</b>	<b>Porcentaje nota</b>
Prueba práctica	C2 (2.3-3.2)	Rúbrica	20%
Trabajo diario	C2 (2.3-3.2)	Observación directa	80%