



Primera evaluación

CONTENIDOS	
BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
Bloque A: Vida activa y saludable	<p>A.1. Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Impacto de alimentos ultra procesados y bebidas energéticas o azucaradas. Educación higiénico postural en acciones motrices específicas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo. <i>UD1-Evaluación inicial;</i></p> <p>A.2. Salud mental: Consolidación y ajuste realista del concepto de uno mismo, teniendo en cuenta la igualdad. Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás. Visión crítica de las imágenes ajustadas o distorsionadas ofrecidas en los entornos sociales, tanto reales como virtuales, que ayudan o entorpecen el mantenimiento o la mejora de un equilibrio social, físico y mental. <i>UD3- Iniciación al fútbol.</i></p>
Bloque B: Organización y gestión de la actividad física	<p>B.1. Usos y finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos y agonísticos. <i>UD3- Iniciación al fútbol</i></p> <p>B.3. Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas. <i>UD0-Empezando; UD1-Evaluación inicial; UD3-Iniciación al fútbol</i></p> <p>B.5. Toma de medidas (previas y durante) de prevención de accidentes en las prácticas motrices: calentamiento general, conciencia y responsabilidad en función de los requerimientos de la tarea y vuelta a la calma. Importancia de respetar las normas de seguridad. Compromiso de responsabilidad hacia la seguridad de uno mismo y de los demás. Correcta utilización de materiales. <i>UD0-UD4 TODAS.</i></p> <p>B.6. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Posición lateral de seguridad. Primeros auxilios básicos: mantener la calma, conductas PAS (proteger, avisar, socorrer). <i>UD4-Salud y primeros auxilios.</i></p>
Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices	<p>C.1. Toma de decisiones: selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espacio-temporal en la interacción con los compañeros. Selección de zonas de envío del móvil desde donde sea difícil devolverlo, en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Selección adecuada de las habilidades motrices en situaciones de oposición de contacto. Desmarque y ubicación en un lugar desde el que se constituya un apoyo para los demás en situaciones</p>



	<p>motrices de colaboración- oposición de persecución y de interacción con un móvil. <i>UD3-Iniciación al fútbol.</i></p> <p>C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas crecientes; organización espacial del propio cuerpo y de sus compañeros (percepción de distancias y trayectorias, orientación en el espacio), temporal (simultaneidad y sucesión de acciones) y espacio-temporal (ritmo, ajuste perceptivo en el envío y en la intercepción de trayectorias de móviles). <i>UD2-Técnica de carrera; UD3-Iniciación al fútbol</i></p> <p>C.3. Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas y resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad). <i>UD1-Evaluación inicial; UD2-Técnica de carrera</i></p> <p>C.4. Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica y táctica en actividades físico-deportivas: aspectos principales. Iniciación a la práctica deportiva, gestos técnicos básicos. <i>UD2-Técnica de carrera; UD3-Iniciación al fútbol.</i></p> <p>C.5. Creatividad motriz: identificación de estímulos internos o externos que exijan un reajuste instantáneo de la acción motriz. Adaptación del movimiento a diferentes entornos y situaciones de colaboración y oposición. <i>UD3- Iniciación al fútbol.</i></p>
Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	<p>D.1. Gestión emocional que pueda 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. <i>UD3- Iniciación al fútbol.</i></p> <p>D.2. Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución de conflictos en situaciones motrices colectivas. Respeto y tolerancia a las diferencias individuales, adjudicación de roles, liderazgo, aceptación de responsabilidades. <i>UD2-Técnica de carrera; UD3- Iniciación al fútbol.</i></p> <p>D.3. Concepto de fairplay o <<juego limpio>>. Aceptación y entendimiento de las normas de juego, de la derrota como parte del mismo, respeto a todos los agentes del ámbito deportivo. <i>UD3- Iniciación al fútbol.</i></p> <p>D.4. Acciones que muestren una amenaza a la práctica deportiva. Hábitos no adecuados, conductas violentas, manipulación del juego. <i>UD3- Iniciación al fútbol.</i></p>



	D.5. Identificación, abordaje y rechazo de conductas discriminatorias y contrarias a la convivencia en situaciones motrices. <i>UD3- Iniciación al fútbol.</i>
Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz	E.6. La cultura del esfuerzo para conseguir una meta. UD1- Evaluación inicial; UD2-Técnica de carrera; <i>UD3-Iniciación al fútbol.</i>
Bloque F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno	<p>F.3. Previsión de riesgos de accidente durante la práctica en el medio natural y urbano: valoración previa y actuación. Preparación y evaluación de los posibles riesgos que pueden darse en la actividad física en el medio natural y conocimiento de una correcta gestión de los mismos. Previsión de riesgos y actuaciones en caso de accidente (evaluación de riesgos y maniobras básicas de primeros auxilios, técnica PAS (proteger, avisar, socorrer). <i>UD4-Salud y Primeros auxilios; UDA- Excursion 1, salida al medio natural.</i></p> <p>F.5. Práctica de actividades físicas con cierto grado de autonomía en el medio natural y urbano: senderismo, escalada, piragüismo, barranquismo, parques de aventura, bicicleta. <i>UDA- Excursion 1, salida al medio natural.</i></p> <p>F.6. Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven, durante la práctica de actividad física en diferentes contextos e instalaciones en el medio natural u urbano. Prácticas esenciales de cuidado del medio natural (recogida del material y desperdicios utilizados). <i>UDA- Excursion 1, salida al medio natural.</i></p>

Segunda evaluación

CONTENIDOS	
BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
Bloque A: Vida activa y saludable	<p>A.1. Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Impacto de alimentos ultra procesados y bebidas energéticas o azucaradas. Educación higiénico postural en acciones motrices específicas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo. <i>UD7-Nutrición y salud</i></p> <p>A.2. Salud mental: Consolidación y ajuste realista del concepto de uno mismo, teniendo en cuenta la igualdad. Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás. Visión crítica de las imágenes ajustadas o distorsionadas ofrecidas en los entornos sociales, tanto reales como virtuales, que ayudan o entorpecen el mantenimiento o la mejora de un equilibrio social, físico y mental. <i>UD5- Iniciación al</i></p>



	<p><i>baloncesto</i></p> <p>A.3. Vida saludable: aproximación a los efectos de los malos hábitos relacionados con la salud e influencia en la práctica de actividad física. La exigencia del deporte profesional. Aceptación de distintas tipologías corporales para practicar en igualdad, actividades físico-deportivas según la competencia motriz. <i>UD5- Iniciación al baloncesto; UD7- Nutrición y salud</i></p>
Bloque B: Organización y gestión de la actividad física	<p>B.1. Usos y finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos y agonísticos. <i>UD5-Iniciación al baloncesto.</i></p> <p>B.3. Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas. <i>UD5-Iniciación al baloncesto; UD6-Habilidades en suelo y Coreografía.</i></p> <p>B.4. Planificación y regulación de proyectos motores: seguimiento y valoración durante el proceso y evaluación del resultado. <i>UD6-Habilidades en suelo/Coreografías.</i></p> <p>B.5. Toma de medidas (previas y durante) de prevención de accidentes en las prácticas motrices: calentamiento general, conciencia y responsabilidad en función de los requerimientos de la tarea y vuelta a la calma. Importancia de respetar las normas de seguridad. Compromiso de responsabilidad hacia la seguridad de uno mismo y de los demás. Correcta utilización de materiales. <i>UD5-Iniciación al baloncesto; UD6-Habilidades en suelo y Coreografía</i></p>
Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices	<p>C.1. Toma de decisiones: selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espacio-temporal en la interacción con los compañeros. Selección de zonas de envío del móvil desde donde sea difícil devolverlo, en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Selección adecuada de las habilidades motrices en situaciones de oposición de contacto. Desmarque y ubicación en un lugar desde el que se constituya un apoyo para los demás en situaciones motrices de colaboración- oposición de persecución y de interacción con un móvil. <i>UD5-Iniciación al baloncesto.</i></p> <p>C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas crecientes; organización espacial del propio cuerpo y de sus compañeros (percepción de distancias y trayectorias, orientación en el espacio), temporal (simultaneidad y sucesión de acciones) y espacio-temporal (ritmo, ajuste perceptivo en el envío y en la intercepción de trayectorias de móviles). <i>UD5-Iniciación al baloncesto; UD6- Habilidades en suelo/Coreografías.</i></p> <p>C.3. Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas y resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad). <i>UD6- Habilidades en</i></p>



	<p><i>suelo/Coreografías.</i></p> <p>C.4. Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica y táctica en actividades físico-deportivas: aspectos principales. Iniciación a la práctica deportiva, gestos técnicos básicos. <i>UD5-Iniciación al baloncesto.</i></p> <p>C.5. Creatividad motriz: identificación de estímulos internos o externos que exijan un reajuste instantáneo de la acción motriz. Adaptación del movimiento a diferentes entornos y situaciones de colaboración y oposición. <i>UD6- Habilidades en suelo/Coreografías. UD5-Iniciación al baloncesto.</i></p>
Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	<p>D.1. Gestión emocional que pueda 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. <i>UD6-Habilidades en suelo/Coreografías; UD5-Iniciación al baloncesto.</i></p> <p>D.2. Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución de conflictos en situaciones motrices colectivas. Respeto y tolerancia a las diferencias individuales, adjudicación de roles, liderazgo, aceptación de responsabilidades. <i>UD6- Habilidades en suelo/Coreografías; UD5-Iniciación al baloncesto.</i></p> <p>D.3. Concepto de fairplay o <<juego limpio>>. Aceptación y entendimiento de las normas de juego, de la derrota como parte del mismo, respeto a todos los agentes del ámbito deportivo. <i>UD5-Iniciación al baloncesto.</i></p> <p>D.4. Acciones que muestren una amenaza a la práctica deportiva. Hábitos no adecuados, conductas violentas, manipulación del juego. <i>UD5-Iniciación al baloncesto.</i></p> <p>D.5. Identificación, abordaje y rechazo de conductas discriminatorias y contrarias a la convivencia en situaciones motrices. <i>UD6-Habilidades en suelo/Coreografías; UD5-Iniciación al baloncesto.</i></p>
Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz	<p>E.6. La cultura del esfuerzo para conseguir una meta. <i>UD6-Habilidades en suelo/Coreografías; UD5-Iniciación al baloncesto.</i></p>
Bloque F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno	<p>F.1. Normas de uso: la educación vial desde la actividad física y deportiva. Movilidad segura y saludable Convivencia armoniosa y pacífica entre los distintos medios de locomoción y el peatón. Puesta en práctica de las normas básicas de circulación. <i>UD6-Seguridad Vial</i></p> <p>F.2. Transporte activo seguro y no contaminante: bicicletas, patines,</p>



patinetes. Normas de uso responsable y seguro del material y el entorno, conocimientos de mecánica básica, (pinchazos, ajuste de sillín...). *UDB-Seguridad Vial*

Tercera evaluación

CONTENIDOS	
BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
Bloque A: Vida activa y saludable	<p>A.1. Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Impacto de alimentos ultra procesados y bebidas energéticas o azucaradas. Educación higiénico postural en acciones motrices específicas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo. <i>UD10- Test finales y control de capacidades físicas.</i></p> <p>A.2. Salud mental: Consolidación y ajuste realista del concepto de uno mismo, teniendo en cuenta la igualdad. Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás. Visión crítica de las imágenes ajustadas o distorsionadas ofrecidas en los entornos sociales, tanto reales como virtuales, que ayudan o entorpecen el mantenimiento o la mejora de un equilibrio social, físico y mental. <i>UD8-Iniciación al balonmano</i></p>
Bloque B: Organización y gestión de la actividad física	<p>B.1. Usos y finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos y agonísticos. <i>UD8- Iniciación al balonmano</i></p> <p>B.3. Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas. <i>UD8- Iniciación al balonmano; UD10-Test finales y control de capacidades físicas.</i></p> <p>B.5. Toma de medidas (previas y durante) de prevención de accidentes en las prácticas motrices: calentamiento general, conciencia y responsabilidad en función de los requerimientos de la tarea y vuelta a la calma. Importancia de respetar las normas de seguridad. Compromiso de responsabilidad hacia la seguridad de uno mismo y de los demás. Correcta utilización de materiales. <i>UD0-UD10 TODAS.</i></p>
Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices	<p>C.1. Toma de decisiones: selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espacio-temporal en la interacción con los compañeros. Selección de zonas de envío del móvil desde donde sea difícil devolverlo, en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Selección adecuada de las habilidades motrices en situaciones de oposición de contacto. Desmarque y ubicación en un lugar desde el que se constituya un apoyo para los demás en situaciones</p>



	<p>motrices de colaboración- oposición de persecución y de interacción con un móvil. <i>UD8-Iniciación al balonmano. UD10-Test finales y control de capacidades físicas.</i></p> <p>C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas crecientes; organización espacial del propio cuerpo y de sus compañeros (percepción de distancias y trayectorias, orientación en el espacio), temporal (simultaneidad y sucesión de acciones) y espacio-temporal (ritmo, ajuste perceptivo en el envío y en la intercepción de trayectorias de móviles). <i>UD8-Iniciación al balonmano.</i></p> <p>C.3. Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas y resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad). <i>UD10-Test finales y control de capacidades físicas.</i></p> <p>C.4. Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica y táctica en actividades físico-deportivas: aspectos principales. Iniciación a la práctica deportiva, gestos técnicos básicos. <i>UD8-Iniciación al balonmano; UD10-Test finales y control de capacidades físicas.</i></p> <p>C.5. Creatividad motriz: identificación de estímulos internos o externos que exijan un reajuste instantáneo de la acción motriz. Adaptación del movimiento a diferentes entornos y situaciones de colaboración y oposición. <i>UD8-Iniciación al balonmano. UD10-Test finales y control de capacidades físicas.</i></p>
<p>Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p>	<p>D.1. Gestión emocional que pueda 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. <i>UD8-Iniciación al balonmano.</i></p> <p>D.2. Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución de conflictos en situaciones motrices colectivas. Respeto y tolerancia a las diferencias individuales, adjudicación de roles, liderazgo, aceptación de responsabilidades. <i>UD8-Iniciación al balonmano. UD10-Test finales y control de capacidades físicas.</i></p> <p>D.3. Concepto de fairplay o <<juego limpio>>. Aceptación y entendimiento de las normas de juego, de la derrota como parte del mismo, respeto a todos los agentes del ámbito deportivo. <i>UD8-Iniciación al balonmano; UD10-Test finales y control de capacidades físicas.</i></p>



	<p>D.4. Acciones que muestren una amenaza a la práctica deportiva. Hábitos no adecuados, conductas violentas, manipulación del juego. <i>UD10-Test finales y control de capacidades físicas.</i></p> <p>D.5. Identificación, abordaje y rechazo de conductas discriminatorias y contrarias a la convivencia en situaciones motrices. <i>UD10-Test finales y control de capacidades físicas.</i></p>
Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz	<p>E.4. Deporte e igualdad en el deporte amateur y profesional. Deportes asociados a hombres y mujeres. <i>UD9- Juegos Olímpicos e igualdad.</i></p> <p>E.5. Deportes olímpicos y paralímpicos, historia e instituciones asociadas a los Juegos Olímpicos y Paralímpicos. Categorías, deportes, diversidad funcional y su capacidad para desarrollar cualquier disciplina deportiva. <i>UD9- Juegos Olímpicos e igualdad.</i></p> <p>E.6. La cultura del esfuerzo para conseguir una meta. <i>UD8-Iniciación al balonmano; UD10-Test finales y control de capacidades físicas.</i></p>
Bloque F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno	<p>F.3. Previsión de riesgos de accidente durante la práctica en el medio natural y urbano: valoración previa y actuación. Preparación y evaluación de los posibles riesgos que pueden darse en la actividad física en el medio natural y conocimiento de una correcta gestión de los mismos. Previsión de riesgos y actuaciones en caso de accidente (evaluación de riesgos y maniobras básicas de primeros auxilios, técnica PAS (proteger, avisar, socorrer). <i>UDC- Excursion 2, salida al medio natural.</i></p> <p>F.5. Práctica de actividades físicas con cierto grado de autonomía en el medio natural y urbano: senderismo, escalada, piragüismo, barranquismo, parques de aventura, bicicleta. <i>UDC- Excursion 2, salida al medio natural.</i></p> <p>F.6. Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven, durante la práctica de actividad física en diferentes contextos e instalaciones en el medio natural u urbano. Prácticas esenciales de cuidado del medio natural (recogida del material y desperdicios utilizados). <i>UDC- Excursion 2, salida al medio natural.</i></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 que fomenten la responsabilidad durante la práctica motriz.</p>	<p>1.1. Reconocer los efectos beneficiosos a nivel físico, social y mental de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria. UD0-Empezando; UD1-Evaluación inicial</p> <p>1.2. Integrar los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. UD1-Evaluación inicial</p> <p>1.3. Adoptar medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, conocer los primeros auxilios fundamentales, reconocimiento básico y el protocolo PAS (proteger, avisar, socorrer) reconociendo los contextos de riesgo y actuando con precaución ante ellos. <i>UD4-Salud y Primeros auxilios.</i></p> <p>1.4. Identificar y abordar conductas vinculadas al ámbito corporal, la actividad física y el deporte que resultan perjudiciales para la salud o afectan negativamente a la convivencia, adoptando posturas de rechazo a la violencia, a la discriminación y a la desigualdad, en los entornos sociales, tanto reales como virtuales, y evitando activamente su reproducción. UD3-Iniciación al fútbol; UD5-iniciación al baloncesto; UD8-Iniciación al balonmano.</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</p>	<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual o grupal, definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo cambios, si es preciso, durante el proceso, y generando producciones motrices de calidad, valorando el grado de ajuste al proceso seguido y al resultado obtenido. UD6-Habilidades en suelo y coreografías.</p> <p>2.2. Aplicar principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y</p>



<p>diaria.</p>	<p>actividades deportivas a partir de la anticipación, ajustándolos a las demandas derivadas de los objetivos motores y a la lógica interna de situaciones individuales, de colaboración, de oposición y de colaboración-oposición, en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones obtenidas. UD3-Iniciación al fútbol; UD5-iniciación al baloncesto; UD8-Iniciación al balonmano.</p> <p>2.3. Adquirir un control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa y haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial. Tomar conciencia de la importancia de la atención selectiva y la anticipación perceptiva en situaciones de juego regladas y su transferencia a situaciones cotidianas. UD2-Técnica de carrera; UD3-Iniciación al fútbol; UD5-iniciación al baloncesto; UD6-Habilidades en suelo y coreografías.; UD8-Iniciación al balonmano.</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 de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia.</p>	<p>3.1. Participar en actividades motrices, desde la regulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, controlando la impulsividad, gestionando las emociones (introspección, motivación) y expresándolas de forma asertiva. Gestionar estrategias para superar las diferencias individuales en una práctica lúdica. UD2-Técnica de carrera; UD3-Iniciación al fútbol; UD5-iniciación al baloncesto; UD6-Habilidades en suelo y coreografías.; UD8-Iniciación al balonmano.</p> <p>3.2. Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, reconociendo la derrota como parte del mismo y las actuaciones de compañeros y rivales. UD2-Técnica de carrera; UD3-Iniciación al fútbol; UD5-iniciación al baloncesto; UD6-Habilidades en suelo y coreografías.; UD8-Iniciación al balonmano.</p> <p>3.3. Poner en marcha actuaciones que se opongan a acciones contrarias a la buena práctica deportiva, aquellas que muestren una amenaza a la misma (hábitos no adecuados, conductas violentas y</p>



	<p>manipulación del juego). UD2-Técnica de carrera; UD3-Iniciación al fútbol; UD5-iniciación al baloncesto; UD6-Habilidades en suelo y coreografías.; UD8-Iniciación al balonmano.</p> <p>3.4. Convivir mostrando en el contexto de las prácticas motrices habilidades sociales, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante cualquier tipo de diversidad, haciendo especial hincapié en el fomento de la igualdad. UD2-Técnica de carrera; UD3-Iniciación al fútbol; UD5-Iniciación al baloncesto; UD6-Habilidades en suelo y coreografías; UD8-Iniciación al balonmano.</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. Valorar el deporte como fenómeno cultural y los comportamientos discriminatorios que a veces suceden en su contexto, rechazándolos y adoptando actitudes que eviten su reproducción en el futuro y que persigan la equidad. UD2-Técnica de carrera; UD3-Iniciación al fútbol; UD5-iniciación al baloncesto; UD8-Iniciación al balonmano. UD9-Los Juegos Olímpicos-Igualdad de oportunidades.</p> <p>4.3. Reconocer el esfuerzo, la dedicación y los sacrificios de personas y colectivos referentes del deporte, necesarios para alcanzar un rendimiento deportivo ejemplar, su respuesta y su actitud ante la competición, el éxito o la derrota. UD9-Los Juegos Olímpicos-Igualdad de oportunidades.</p> <p>4.4. Reproducir y crear composiciones con o sin soporte musical, y comunicar diferentes sensaciones, emociones e ideas, de forma estética y creativa, desde el uso de los recursos rítmicos y expresivos de la motricidad. UD6-Habilidades en suelo y coreografías.</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. Adaptar las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano en contextos terrestres o acuáticos de forma eficiente y segura, valorando sus posibilidades para la práctica de actividad física y actuando desde una visión cuidadosa del entorno y comunitaria. UA- Salida a la naturaleza 1; UC-Salida a la naturaleza 2.</p>



ORIENTACIONES ESPECÍFICAS

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 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. Durante este curso tenemos un alumno con movilidad reducida en 5ºB al que se le debe hacer una adaptación curricular significativa (ACI)

RECUPERACIÓN DE MATERIAS Y EVALUACIONES PENDIENTES

Las pautas están recogidas en el R9RecupEval23-24.



Empezando - Nos conocemos

Nº unidad	0	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación física	5º Prim	3º ciclo	6-22 de septiembre	4 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Quizás una de las unidades más importantes, pues ponemos en marcha las normas específicas de esta asignatura como las que tratan sobre el material y uso de vestuarios. También marcamos los criterios de evaluación e informamos de los diferentes temas que trataremos durante el curso. La necesidad de conocer al alumnado y que el alumnado nos conozca a nosotros también es muy importante, debiendo subrayar la búsqueda de necesidades específicas de algunos debido a discapacidades, alergias, asma o lesiones temporales. Al haber sido mezclados los alumnos de 4º a 5º de E.P., utilizamos estas primeras clases para conocernos mediante juegos.

Contenidos. Bloque (nº) (Titulo)

Contribución a las CC. CLAVE

Bloque A: Vida activa y saludable Bloque B: Organización y gestión de la actividad física Sin ánimo de evaluar, pero sí de informar de la importancia de nuestra asignatura y de que se organicen para traer material. También se les anima a apuntarse a algún tipo de deporte fuera de la asignatura para tener una vida activa.	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	
La presentación magistral se utiliza para informar a los alumnos de los contenidos del curso y los criterios de evaluación mediante una presentación que se comparte con ellos en classroom. Las actividades de juego buscan el conocimiento de los nuevos compañeros.	- Educación en valores éticos y cívicos: conocimiento de los demás	- Proyector y apple TV - Material multideporte	
	Atención a la diversidad	Espacios	
	- Calentamiento adaptado para alumno de movilidad reducida y búsqueda de juegos inclusivos.	- Aula - Patio	
Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
ESCUCHA ACTIVA y JUEGOS CONOCIMIENTO	C1 (1.1)	Observación directa	



Evaluación inicial

Nº unidad	1	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación física	5º Prim	3º ciclo	25 de septiembre al 13 de octubre	5 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Los alumnos en esta unidad realizan diferentes test de capacidades físicas que nos indican cómo vienen del verano. El profesor puede observar mejor a aquellos que tienen más dificultades y se les anima a apuntarse a alguna actividad que aumente el número de horas de actividad física para mejorar dichas capacidades y cualidades motoras. Es una unidad corta donde queremos que los alumnos comiencen a coger buenos hábitos de calentamiento y vuelta a la calma con estiramientos.

Contenidos. Bloque (nº) (Titulo)

Contribución a las CC. CLAVE

Bloque A: Vida activa y saludable Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices: C.3. Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas y resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad). UD10-Test finales y control de capacidades físicas.		Competencia en comunicación lingüística
		Competencia plurilingüe
	X	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
<u>Mando directo</u> a la hora de realizar los tests. <u>Reproducción de modelos</u> : se hace ejemplo de test antes de realizarlos. <u>Asignación de tareas</u> para aquellos que los van terminando.	<ul style="list-style-type: none"> - Science: el cuerpo humano (estiramientos, frecuencia cardíaca). - Matemáticas: unidades de medida y distancia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cinta métrica y cronómetros - Balones varios deportes
	Atención a la diversidad <ul style="list-style-type: none"> - Creación de tests nuevos para alumno con movilidad reducida 	Espacios <ul style="list-style-type: none"> - Patio - Campos medidos

Evaluación

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
4x9/30m.l./S.P.J/ Minicooper	C1 (1.1/1.2)	Escala de medición	60%
Actitud- Convivencia	C1 (1.4)	Observación directa	10%
Actitud- Esfuerzo	C3 (3.1)	Observación directa	10%
Actitud- Normas	C3 (3.2)	Observación directa	10%
Actitud- Faltas graves	C1 (1.4), C3 (3.3)	Observación directa	10%



Técnica de carrera

Nº unidad	2	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación física	5º Prim	3º ciclo	16 octubre al 4 de noviembre	5 sesiones

JUSTIFICACIÓN

La carrera es una habilidad motriz que nos acompaña toda la vida, y más en las edades tempranas. A medida que el cuerpo gana peso nuestra forma de correr se adapta y en ocasiones se pierde amplitud en los movimientos. Tener una buena técnica de carrera nos ayuda en todos los deportes y el ajustar nuestros movimientos a un patrón dado hace que mejoremos nuestra propiocepción siempre y cuando reflexionemos sobre el propio ejercicio. El orden y cumplimiento de normas en los recorridos de ida y vuelta los comparamos con las normas de tráfico que se trabajarán especialmente en la segunda evaluación en Seguridad Vial con la policía municipal.

Contenidos. Bloque (nº) (Título)

Contribución a las CC. CLAVE

Bloque A Vida activa y saludable. Bloque B Organización y gestión de la actividad física. B.5. Toma de medidas (previas y durante) de prevención de accidentes en las prácticas motrices. Bloque C Resolución de problemas en situaciones motrices. C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica. C.3. Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas y resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad). C.4. Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica. Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. D.2. Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo. Bloque E Manifestaciones de la cultura motriz. E.6. La cultura del esfuerzo.	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
<u>Asignación de tareas con descubrimiento guiado.</u> <u>Enseñanza recíproca entre alumnos a partir de la tercera sesión.</u>	- Música: el ritmo - Educación en valores éticos y cívicos: seguridad vial	- Campo marcado con señales cada 2 metros - 8 conos y 8 picas - Tiza
	Atención a la diversidad - Cada alumno elige ejercicios según sus posibilidades y progresión - Alumno con movilidad reducida realiza ejs de fortalecimiento tren	Espacios - Patio - Campo marcado



inferior junto con ejes de
ritmo manos/pies

Evaluación

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Prueba práctica skipping	C2 (2.3)	Lista de Cotejo	60%
Actitud- Convivencia	C1 (1.4) / C3 (3.4)/ C4 (4.2)	Observación directa	10%
Actitud- Esfuerzo	C3 (3.1)	Observación directa	10%
Actitud- Normas	C3 (3.2)	Observación directa	10%
Actitud- Faltas graves	C3 (3.3)	Observación directa	10%



Iniciación al fútbol

Nº unidad	3	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación física	5º Prim	3º ciclo	6 de noviembre al 15 de diciembre	10 sesiones

JUSTIFICACIÓN

El deporte más popular que existe nos da la posibilidad de trabajar con alumnos muy motivados. Al realizar los ejercicios en campo entero, y de una manera intervalada ejercicio-descanso trabajamos la resistencia, comprobando la frecuencia cardiaca al término de algunos de los ejercicios y calentamientos. Por otro lado la agilidad y coordinación (óculo pie principalmente) es básica en este deporte. Las sesiones de liga nos ayudan a hablar con ellos y ayudarles a solucionar conflictos relacionados con el juego. Por suerte las alumnas cada vez se ven más involucradas en estos deportes y comparten juegos con los alumnos.

Contenidos. Bloque (nº) (Titulo)

Contribución a las CC. CLAVE

<p>Bloque A: Vida activa y saludable. A.2. Salud mental: Consolidación y ajuste realista del concepto de uno mismo, teniendo en cuenta la igualdad.</p> <p>Bloque B Organización y gestión de la actividad física. B.1. Usos y finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos y agonísticos B.3. Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas. B.5. Toma de medidas (previas y durante) de prevención de accidentes en las prácticas motrices.</p> <p>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices. C.1. Toma de decisiones. C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica. C.4. Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica y táctica en actividades físico-deportivas. C.5. Creatividad motriz: identificación de estímulos internos o externos que exijan un reajuste instantáneo de la acción motriz.</p> <p>Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. D.1. Gestión emocional que pueda desencadenar actitudes, conductas y estados que dificultan el desarrollo personal y escolar: ansiedad, estrés, ira, tristeza y situaciones motrices. motivación, capacidad de expresión.</p>		Competencia en comunicación lingüística
		Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
		Competencia digital
	X	Competencia personal, social y de aprender a aprender
	X	Competencia ciudadana
		Competencia emprendedora
	X	Competencia en conciencia y expresión culturales



<p>D.2. Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución de conflictos en situaciones motrices colectivas. Respeto y tolerancia. D.3. Concepto de fairplay o <<juego limpio>>. D.4. Acciones que muestren una amenaza a la práctica deportiva. D.5. Identificación, abordaje y rechazo de conductas discriminatorias y contrarias a la convivencia en situaciones motrices. Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz. E.6. La cultura del esfuerzo para conseguir una meta.</p>	
--	--

Metodología	Transversalidad	Recursos
<p><u>Libre exploración</u> al comienzo de las sesiones. <u>Asignación de tareas</u> en las tres primeras sesiones <u>Enseñanza recíproca</u> en la cuarta sesión <u>Circuitos en la preevaluación</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Educación en valores éticos y cívicos: igualdad, no discriminación, resolución de conflictos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Balón /pareja - Setas y conos - Las líneas de los campos
	<p>Atención a la diversidad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada alumno adapta sus habilidades a la velocidad de ejecución. - Con alumno de movilidad reducida se deberá practicar golpes diferentes desde diferentes posiciones, y se intentará contar con silla de ruedas para desplazamientos. 	<p>Espacios</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patio: campos 40X20 - Campos de fútbol 7 de hierba

Evaluación			
Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Prueba práctica DESTREZAS: conducción+regate+golpeo	C2 (2.3)	Rúbrica	50%
LIGA INTERNA: TOMA DE DECISIONES	C2 (2.2)	Observación directa	10%
Actitud- Convivencia	C1 (1.4) / C3 (3.4)/ C4 (4.2)	Observación directa	10%
Actitud- Esfuerzo	C3 (3.1)	Observación directa/Autoevaluación	10%
Actitud- Normas	C3 (3.2)	Observación directa	10%
Actitud- Faltas graves	C3 (3.3)	Observación directa	10%



Salud y Primeros auxilios

Nº unidad	4	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación física	5º Prim	3º ciclo	18 al 22 de diciembre + 1 día en febrero	3 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Utilizamos estas dos sesiones para recordar o ampliar conocimientos prácticos sobre lo que hay que hacer cuando se producen una serie de lesiones o accidentes. Nos basamos en las siglas PAS, proteger, ayudar y socorrer. y debemos concienciar de la importancia de saber qué hacer y qué no hacer en los casos de accidentes. Desde niños trabajamos estos temas en el colegio y son muy transferibles a lo que pasa en el patio o en partidos de deporte en los que suelen participar la mayoría de los alumnos.

Contenidos. Bloque (nº) (Titulo)

Contribución a las CC. CLAVE

<p>Bloque B: Organización y gestión de la actividad física. B.5. Toma de medidas (previas y durante) de prevención de accidentes en las prácticas motrices B.6. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Posición lateral de seguridad. Primeros auxilios básicos: mantener la calma, conductas PAS (proteger, avisar, socorrer)..</p> <p>Bloque F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno. F.3. Previsión de riesgos de accidente durante la práctica en el medio natural y urbano: valoración previa y actuación. Preparación y evaluación de los posibles riesgos que pueden darse en la actividad física en el medio natural y conocimiento de una correcta gestión de los mismos.</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
<ul style="list-style-type: none"> - <u>Exposición</u> mediante presentación digital, - <u>Aprendizaje cooperativo</u>, donde se pasa a los alumnos unos enlaces a páginas relacionadas donde investigan. - <u>Práctica en grupos reducidos</u> en tatami. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ciencias naturales: el cuerpo humano. 	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector - Pantalla - Presentación - iPad
		<p style="text-align: center;">Atención a la diversidad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Compartir la presentación y los enlaces facilitan el aprendizaje a diferentes velocidades, y mediante aprendizaje cooperativo los alumnos más



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

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO 2023-24

Educación Física-5º EP

adelantados pueden guiar
a los demás.

Evaluación

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Actividad de búsqueda digital	C1 (1.3)	Cuestionario	



Iniciación al baloncesto

Nº unidad	5	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación física	5º Prim	3º ciclo	8 de enero al 9 de febrero	10 sesiones

JUSTIFICACIÓN

El baloncesto es uno de los deportes más populares que se practican en España. Dado que el campo no es muy grande en relación al número de jugadores que juegan en él, el trabajo en equipo es fundamental, por lo que nos ayuda a potenciar dicho valor. Por otro lado, se trabaja principalmente la agilidad y coordinación, además de sobresalir la velocidad como capacidad física fundamental. Es un deporte en el que chicos y chicas pueden jugar juntos sin modificar el reglamento debido a que en esta edad el desarrollo físico es muy similar. La autorregulación en el juego durante las ligas internas requiere del conocimiento previo de unas normas básicas que terminan aprendiendo todos y les ayudan a realizar esta actividad fuera del horario de la clase de educación física.

Contenidos. Bloque (nº) (Título)

Contribución a las CC. CLAVE

<p>Bloque A: Vida activa y saludable. A.2. Salud mental: Consolidación y ajuste realista del concepto de uno mismo, teniendo en cuenta la igualdad.</p> <p>Bloque B Organización y gestión de la actividad física. B.1. Usos y finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos y agonísticos B.3. Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas. B.5. Toma de medidas (previas y durante) de prevención de accidentes en las prácticas motrices.</p> <p>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices. C.1. Toma de decisiones. C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica. C.4. Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica y táctica en actividades físico-deportivas. C.5. Creatividad motriz: identificación de estímulos internos o externos que exijan un reajuste instantáneo de la acción motriz.</p> <p>Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. D.1. Gestión emocional que pueda desencadenar actitudes, conductas y estados que dificultan el desarrollo personal y escolar: ansiedad, estrés, ira, tristeza y situaciones motrices.</p>		Competencia en comunicación lingüística
		Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
		Competencia digital
	X	Competencia personal, social y de aprender a aprender
	X	Competencia ciudadana
		Competencia emprendedora
X	Competencia en conciencia y expresión culturales	



<p>motivación, capacidad de expresión. D.2. Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución de conflictos en situaciones motrices colectivas. Respeto y tolerancia. D.3. Concepto de fairplay o <<juego limpio>>. D.4. Acciones que muestren una amenaza a la práctica deportiva. D.5. Identificación, abordaje y rechazo de conductas discriminatorias y contrarias a la convivencia en situaciones motrices. Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz. E.6. La cultura del esfuerzo para conseguir una meta.</p>	
--	--

Metodología	Transversalidad	Recursos
<p><u>Libre exploración al comienzo de las sesiones.</u> <u>Asignación de tareas</u> en las tres primeras sesiones <u>Enseñanza recíproca</u> en la cuarta sesión <u>Circuitos en la preevaluación</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Educación en valores éticos y cívicos: igualdad, no discriminación, resolución de conflictos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Balón /pareja - Setas y conos - Las líneas de los campos
	<p>Atención a la diversidad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada alumno adapta sus habilidades a la velocidad de ejecución. - Con alumno de movilidad reducida se deberá practicar tipos de bote y lanzamientos desde diferentes posiciones, y se intentará contar con silla de ruedas para desplazamientos. 	<p>Espacios</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patio: campos minibasket

Evaluación			
Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
DESTREZAS: conducción+regate+golpeo	C2 (2.3)	Rúbrica	50%
LIGA INTERNA: TOMA DE DECISIONES	C2 (2.2)	Observación directa	10%
Actitud- Convivencia	C1 (1.4) / C3 (3.4)/ C4 (4.2)	Observación directa	10%
Actitud- Esfuerzo	C3 (3.1)	Observación directa Autoevaluación	10%
Actitud- Normas	C3 (3.2)	Observación directa	10%
Actitud- Faltas graves	C3 (3.3)	Observación directa	10%



Mi cuerpo en el suelo/ Coreografías

Nº unidad	6	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación física	5º Prim	3º ciclo	Del 12 de febrero al 15 de marzo	10 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Esta unidad principalmente trabaja el control corporal en situaciones estáticas y dinámicas. Pretendemos que el alumno vaya aprendiendo gracias a la observación y autopercepción, para ello se requiere de una atención especial. Además les hacemos ver que no vale cualquier cosa, que hay que ser exigente con uno mismo en la exquisitez del movimiento o posición corporal. Una mala técnica o falta de concentración puede llevar a la no realización del ejercicio e incluso a una lesión. El trabajo en equipo, ayudándose unos a otros para mejorar individualmente y colectivamente termina siendo fundamental en la realización de las coreografías. Las alumnas suelen ser líderes en la preparación de las coreografías, pero no deben imponer sus ideas sin convencer con la palabra, ponerse de acuerdo es un objetivo de esta unidad.

Contenidos. Bloque (nº) (Título)

Contribución a las CC. CLAVE

<p>Bloque B: Organización y gestión de la actividad física. B.3. Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas. B.4. Planificación y regulación de proyectos motores: seguimiento y valoración durante el proceso y evaluación del resultado. B.5. Toma de medidas (previas y durante) de prevención de accidentes en las prácticas motrices: calentamiento general, conciencia y responsabilidad en función de los requerimientos de la tarea y vuelta a la calma. Importancia de respetar las normas de seguridad. Compromiso de responsabilidad hacia la seguridad de uno mismo y de los demás. Correcta utilización de materiales.</p> <p>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices. C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas crecientes. C.3. Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas y resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad). C.5. Creatividad motriz: identificación de estímulos internos o externos que exijan un reajuste instantáneo de la acción motriz.</p>	X	Competencia en comunicación lingüística
	X	Competencia plurilingüe
	X	Competencia STEM
	X	Competencia digital
	X	Competencia personal, social y de aprender a aprender
	X	Competencia ciudadana
	X	Competencia emprendedora
	X	Competencia en conciencia y expresión culturales



<p>Adaptación del movimiento a diferentes entornos y situaciones de colaboración y oposición. UD5-Iniciación al baloncesto.</p> <p>Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <p>D.1. Gestión emocional que pueda desencadenar actitudes, conductas y estados que dificultan el desarrollo personal y escolar: ansiedad, estrés, ira, tristeza y situaciones motrices. D.2. Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución de conflictos en situaciones motrices colectivas. Respeto y tolerancia a las diferencias individuales, adjudicación de roles, liderazgo, aceptación de responsabilidades. D.5. Identificación, abordaje y rechazo de conductas discriminatorias y contrarias a la convivencia en situaciones motrices.</p> <p>Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz. E.6. La cultura del esfuerzo para conseguir una meta.</p>	
---	--

Metodología	Transversalidad	Recursos
<u>Asignación de tareas:</u> calentamientos <u>Método mixto:</u> volteos y equilibrios <u>Situación de aprendizaje</u> en la que contamos con la ayuda del profesor de música, lengua e inglés (estrofas, versos, ritmo, compás, significado canciones en inglés, etc)	<ul style="list-style-type: none"> - Música - Inglés - Lengua 	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación digital -coreografías - iPad - Altavoces - Cuerdas, picas, aros - Música relajación
	<p style="text-align: center;">Atención a la diversidad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los lesionados deberán aprender a realizar una coreografía por escrito con leyenda de componentes desplazamientos y ejercicios. - Movimientos adaptados 	<p style="text-align: center;">Espacios</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tatami - Patio

Evaluación			
Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Prueba volteretas-pinos	C2 (2.3)	Lista de Cotejo	30%
Coreografía	C2 (2.1)	Rúbrica	30%
Actitud- Convivencia	C1 (1.4)/ C3 (3.4)/ C4 (4.2)	Observación directa	10%



Actitud- Esfuerzo	C3 (3.1)	Observación directa/Autoevaluación	10%
Actitud- Normas	C3 (3.2)	Observación directa	10%
Actitud- Faltas graves	C3 (3.3)	Observación directa	10%



Nutrición y Salud

Nº unidad	7	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación física	5º Prim	3º ciclo	Del 18 al 22 de marzo	2 sesiones

JUSTIFICACIÓN

El aumento del consumo de comida rápida, bebidas azucaradas, carbonatadas, cafeinadas en jóvenes y las consecuencias de una mala dieta mantenida en el tiempo, justifican totalmente la atención que se debe dar a este tema. El conocimiento de los diferentes micronutrientes y macronutrientes y su función dentro de las funciones del cuerpo humano nos hacen reflexionar sobre la dieta ideal que deberíamos mantener o modificar en función de nuestra edad y nivel de actividad física. UN primer día de conocer mediante clase teórica y un segundo día de actividades jugadas son básicas, pero normalmente durante todo el año seguimos recordando algunas ideas como es el bocadillo de media mañana o la correcta hidratación sobretodo en días de calor.

Contenidos. Bloque (nº) (Titulo)

Contribución a las CC. CLAVE

Bloque A: Vida activa y saludable. A.1. Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo. A.3. Vida saludable: aproximación a los efectos de los malos hábitos relacionados con la salud. Aceptación de distintas tipologías corporales para practicar en igualdad.

	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
<u>Presentación magistral</u> en la primera sesión teórica. <u>Asignación de tareas</u> con juegos en la segunda sesión	- Ciencias naturales, funcionamiento del cuerpo humano, nutrición.	- Proyector, pantalla - Presentación digital - Libro digital: "El guerrero de la salud" - Caja con diferentes comidas de plástico.
	Atención a la diversidad - Los juegos de la segunda sesión son inclusivos permitiendo que todos puedan participar.	Espacios - Aula - Tatami o patio

Evaluación

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Actividad de búsqueda digital	C1 (1.4)	Observación directa	



Iniciación al balonmano

Nº unidad	8	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación física	5º Prim	3º ciclo	2 de abril al 10 de mayo	10 sesiones

JUSTIFICACIÓN

La importancia de practicar deportes minoritarios que nos ayudan a reforzar los aprendizajes adquiridos en referencia habilidades motrices básicas como son los lanzamiento, la carrera y el bote queda patente en la unidad de iniciación al balonmano. La agilidad necesaria para practicar este deporte, aceleración, frenazos, cambios de dirección y lanzamientos a una mano realizados por encima de la cabeza dan un carácter único a este deporte dentro del curso de 5º de EP. Como deporte colaborativo es necesaria la participación de todos y la necesidad de unas normas adaptadas diferentes a lo que es el deporte profesional o federado es condición indispensable para evitar lesiones o acciones con una fuerza desmesurada.

Contenidos. Bloque (nº) (Titulo)	Contribución a las CC. CLAVE
<p>Bloque A: Vida activa y saludable. A.2. Salud mental: Consolidación y ajuste realista del concepto de uno mismo, teniendo en cuenta la igualdad.</p> <p>Bloque B Organización y gestión de la actividad física. B.1. Usos y finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos y agonísticos B.3. Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas. B.5. Toma de medidas (previas y durante) de prevención de accidentes en las prácticas motrices.</p> <p>Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices. C.1. Toma de decisiones. C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica. C.4. Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica y táctica en actividades físico-deportivas. C.5. Creatividad motriz: identificación de estímulos internos o externos que exijan un reajuste instantáneo de la acción motriz.</p> <p>Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. D.1. Gestión emocional que pueda desencadenar actitudes, conductas y estados que dificultan el desarrollo personal y escolar: ansiedad, estrés, ira, tristeza y situaciones motrices.</p>	Competencia en comunicación lingüística
	Competencia plurilingüe
	Competencia STEM
	Competencia digital
	X Competencia personal, social y de aprender a aprender
	X Competencia ciudadana
	Competencia emprendedora
X Competencia en conciencia y expresión culturales	



<p>motivación, capacidad de expresión.</p> <p>D.2. Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución de conflictos en situaciones motrices colectivas. Respeto y tolerancia.</p> <p>D.3. Concepto de fairplay o <<juego limpio>>. D.4. Acciones que muestren una amenaza a la práctica deportiva. D.5. Identificación, abordaje y rechazo de conductas discriminatorias y contrarias a la convivencia en situaciones motrices.</p> <p>Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz. E.6. La cultura del esfuerzo para conseguir una meta.</p>	
---	--

Metodología	Transversalidad	Recursos
<p><u>Libre exploración</u> al comienzo de las sesiones.</p> <p><u>Asignación de tareas</u> en las tres primeras sesiones</p> <p><u>Enseñanza recíproca</u> en la cuarta sesión</p> <p><u>Circuitos</u> en la preevaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Educación en valores éticos y cívicos: igualdad, no discriminación, resolución de conflictos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Balón /pareja - Setas y conos - Las líneas de los campos
	Atención a la diversidad	Espacios
	<ul style="list-style-type: none"> - Cada alumno adapta sus habilidades a la velocidad de ejecución. - Con alumno de movilidad reducida se deberá practicar pases y lanzamientos desde diferentes posiciones, y se intentará contar con silla de ruedas para desplazamientos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Patio: campos balonmano 40X20

Evaluación			
Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
DESTREZAS: pase+bote+lanzamiento	C2 (2.3)	Rúbrica	50%
LIGA INTERNA: TOMA DE DECISIONES	C2 (2.2)	Observación directa	10%
Actitud- Convivencia	C1 (1.4)/ C3 (3.4)/ C4 (4.2)	Observación directa	10%
Actitud- Esfuerzo	C3 (3.1)	Observación directa/ Autoevaluación	10%
Actitud- Normas	C3 (3.2)	Observación directa	10%
Actitud- Faltas graves	C3 (3.3)	Observación directa	10%



Juegos Olímpicos e igualdad

Nº unidad	9	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación física	5º Prim	3º ciclo	Del 13 de mayo al 24 de mayo	4 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Citius, altius y fortius como lema olímpico de mejora, de esfuerzo personal, autoexigencia, unido al deporte igualitario, para todos, practicado por hombres y mujeres, con el mismo reglamento. ¿Ha sido así siempre? Mediante una introducción al deporte olímpico se hace reflexionar a los alumnos sobre este tema. Por otro lado se trabaja con los logos de los diferentes deportes o mascotas en un trabajo colaborando con el área de artística. Un tema de actualidad también por ser año olímpico.

Contenidos. Bloque (nº) (Titulo)

Contribución a las CC. CLAVE

Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz. E.4. Deporte e igualdad en el deporte amateur y profesional. Deportes asociados a hombres y mujeres. E.5. Deportes olímpicos y paralímpicos, historia e instituciones asociadas a los Juegos Olímpicos y Paralímpicos. Categorías, deportes, diversidad funcional y su capacidad para desarrollar cualquier disciplina deportiva. E.6. La cultura del esfuerzo para conseguir una meta.		Competencia en comunicación lingüística
		Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
	X	Competencia digital
	X	Competencia personal, social y de aprender a aprender
	X	Competencia ciudadana
	X	Competencia emprendedora
	X	Competencia en conciencia y expresión culturales

Metodología	Transversalidad	Recursos
<u>Presentación magistral</u> <u>Debate</u> <u>Grupos reducidos</u> (SITUACIÓN DE APRENDIZAJE)	- Ciencias sociales, historia - Artística, creación de logotipos, pictogramas, carteles...	- Proyector - Presentaciones Juegos olímpicos - Ipad- material para pintar, carteles, foleos...
	Atención a la diversidad	Espacios
	- Al ser una unidad que se realiza en aula no necesita adaptar lo motriz	- Aula - Zonas habilitadas para pintar

Evaluación

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Producto Multimedia/Creativo (Cartel ó pictograma)	C4 (4.2, 4.3)	Rúbrica	60%
Actitud- Convivencia	C1 (1.4)	Observación directa	10%
Actitud- Esfuerzo	C3 (3.1)	Observación directa	10%
Actitud- Normas	C3 (3.2)	Observación directa	10%



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

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO 2023-24

Educación Física-5º EP

Actitud- Faltas graves	C1 (1.4), C3 (3.3)	Observación directa	10%
-------------------------------	--------------------	--------------------------------	-----



Test finales y control de capacidades físicas

Nº unidad	10	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación física	5º Prim	3º ciclo	Del 27 de mayo al 14 de junio	6 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Al terminar el curso es bueno repetir algunos de los test que se hicieron al principio del curso para que el propio alumno sea consciente de su mejora en lo referente a las capacidades físicas básicas. Se deberá relacionar esta mejora con el esfuerzo realizado día a día en las clases de e.f. y en los deportes extraescolares donde participe el alumno, además de con el crecimiento y desarrollo madurativo individual.

Contenidos. Bloque (nº) (Titulo)

Contribución a las CC. CLAVE

Bloque A: Vida activa y saludable Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices: C.3. Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas y resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad). UD10-Test finales y control de capacidades físicas.		Competencia en comunicación lingüística
		Competencia plurilingüe
	X	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
<u>Mando directo</u> a la hora de realizar los tests. <u>Reproducción de modelos</u> : se hace ejemplo de test antes de realizarlos. <u>Asignación de tareas</u> para aquellos que los van terminando.	<ul style="list-style-type: none"> - Science: el cuerpo humano (estiramientos, frecuencia cardiaca). - Matemáticas: unidades de medida y distancia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cinta métrica y cronómetros - Balones varios deportes
	Atención a la diversidad <ul style="list-style-type: none"> - Creación de tests nuevos para alumno con movilidad reducida 	Espacios <ul style="list-style-type: none"> - Patio - Campos medidos

Evaluación

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
4x9/30m.l./S.P.J/ Minicooper	C1 (1.1/1.2)	Escala de medición	60%
Actitud- Convivencia	C1 (1.4)	Observación directa	10%
Actitud- Esfuerzo	C3 (3.1)	Observación directa	10%
Actitud- Normas	C3 (3.2)	Observación directa	10%
Actitud- Faltas graves	C1 (1.4), C3 (3.3)	Observación directa	10%