



Primera evaluación

CONTENIDOS	
BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
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. <i>(U.D.4 Yoga. Equilibrio)</i>
Bloque B: Organización y Gestión de la Actividad Física	B.1.- Elección de la práctica física: vivencia de diversas experiencias corporales en distintos contextos, de forma individual y en grupo. <i>(U.D.4 Yoga. Equilibrio)</i> B.2. Cuidado del material utilizado en la actividad a desarrollar. <i>(Gestión emocional 1ºev)</i> . B.3.- Preparación de la práctica motriz: vestimenta deportiva adecuada y hábitos generales de higiene corporal. <i>(Gestión emocional 1ºev)</i> . B.5.- 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.0 Juegos y normas)</i>
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 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. <i>(U.D.2. Habilidades y destrezas locomotrices básicas)</i> 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. <i>(U.D.1 Cuerpo. Imagen y percepción)</i> 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.3 Lanzamientos y recepciones)</i> C.5.-Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos (sistema interoceptivo) y estímulos externos (sistema exteroceptivo). <i>(U.D.3 Lanzamientos y recepciones)</i>



Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	D.3.- Respeto de las reglas de juego, a las normas y a los compañeros. Tolerancia a la frustración. (U.D.0. <i>Juegos y normas</i>) (Gestión emocional 1ºev) D.5.- 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. (Gestión Emocional 1ºev)
Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz.	
Bloque F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.	F.3.- El material y sus posibilidades de uso para el desarrollo de la motricidad. Conocimiento, práctica y experimentación de diferentes materiales en función del objetivo motriz. (U.D.1 <i>Cuerpo. Imagen y percepción</i>)

Segunda evaluación

CONTENIDOS	
BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
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. (U.D. 4 <i>El yoga. Equilibrio</i>)
Bloque B: Organización y Gestión de la Actividad Física	
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. (U.D. 4 <i>El yoga. Equilibrio</i>) C.4.- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, (correr, trepar, rodar) no locomotrices (girar, saltar, balancearse, colgarse) y manipulativas (lanzar, recepcionar, golpear, botar). (U.D. 3 <i>Lanzamientos y recepciones</i>) C.5.- Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante



	estímulos internos (sistema interoceptivo) y estímulos externos (sistema exteroceptivo). (U.D.3 Lanzamientos y recepciones)
Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	D.1.- Gestión emocional: estrategias de identificación, experimentación, regulación y manifestación de emociones, pensamientos y sentimientos con una conducta asertiva a partir de experiencias motrices (Gestión emocional 2ºev) D.2.- Habilidades sociales: verbalización de emociones derivadas de la interacción en contextos motrices. Asertividad y autonomía emocional. (Gestión Emocional 2ºev)
Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz.	E.2.- Usos comunicativos de la corporalidad: gestos, muecas, posturas y otros. Representación de personajes y animales. (U.D.5 Actividades Artístico-Expresivas) E.3.- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Representar el movimiento a partir de estímulos rítmicos o musicales. Bailes sencillos. (U.D. 5 Actividades Artístico-Expresivas)
Bloque F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.	

Tercera evaluación

CONTENIDOS	
BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
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. (U.D.9 Actividad Física y Salud. Nuestro entorno)
Bloque B: Organización y Gestión de la Actividad Física	B.2. Cuidado del material utilizado en la actividad a desarrollar. (U.D.7 Juegos predeportivos de raqueta) B.5. 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. (U.D.9 Actividad Física y Salud. Nuestro entorno).
Bloque C:	C.1.- Toma de decisiones: adecuación de las acciones a las capacidades y las



Resolución de problemas en situaciones motrices	<p>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. <i>(U.D.8 Predeporte)</i></p> <p>C.3.- Capacidades físicas desde el ámbito lúdico y el juego. <i>(U.D.6 Nos gusta jugar)</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.8 Predeporte)</i></p> <p>C.5.- Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos (sistema interoceptivo) y estímulos externos (sistema exteroceptivo). <i>(U.D.8 Predeporte)</i></p>
Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	<p>D.3.- Respeto de las reglas de juego, a las normas y a los compañeros. Tolerancia a la frustración. <i>(Gestión emocional 3ºev)</i></p> <p>D.4.- Conductas que favorezcan la convivencia y la igualdad y de respeto a los demás, en situaciones motrices: cooperación, toma de decisiones, capacidad de relación, estrategias de identificación de conductas discriminatorias. Adaptación a las diferentes capacidades. <i>(Gestión emocional 3ºev)</i></p> <p>D.5.- 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>(Gestión Emocional 3ºev)</i></p>
Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz.	
Bloque F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.	<p>F.3. El material y sus posibilidades de uso para el desarrollo de la motricidad. Conocimiento, práctica y experimentación de diferentes materiales en función del objetivo motriz. <i>(U.D.6 Nos gusta jugar)</i></p> <p>F.6. Uso eficiente y respetuoso de las instalaciones deportivas del entorno. <i>(U.D.8 Predeporte)</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 de responsabilidad durante la práctica motriz.</p>	<p>1.1. Identificar los desplazamientos activos como práctica saludable, conociendo sus beneficios físicos y sociales para el establecimiento de un estilo de vida activo. <i>(U.D.9 Actividad Física y Salud)</i></p> <p>1.2. Explorar las posibilidades de la propia motricidad y de la de los demás a través del juego, aplicando en distintas situaciones cotidianas medidas básicas de cuidado de la salud personal a través de la higiene corporal, el descanso, la educación postural y la alimentación. <i>(U.D.4.Yoga-Equilibrio) (U.D.9 Actividad Física y Salud)</i></p> <p>1.3. Participar en juegos de activación y vuelta a la calma, reconociendo su utilidad para adaptar el cuerpo a la actividad física y evitar lesiones, así como recuperar el equilibrio psicosomático después del esfuerzo manteniendo la calma y sabiendo cómo actuar en caso de que se produzca algún accidente en contextos de práctica motriz. Tomando medidas de seguridad previas a la práctica motriz y utilizando los diferentes materiales de forma correcta. <i>(U.D.0.Normas y juegos)</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. Reconocer la importancia de establecer metas y objetivos claros, conocer los recursos materiales, los roles de los participantes y las reglas básicas a la hora de desarrollar proyectos motores de carácter individual o grupal, valorando su consecución a partir de un análisis de los resultados obtenidos, ya sean de proceso o finales. <i>(U.D.6. Nos gusta jugar) (U.D.7 Juegos predeportivos de raqueta)</i></p> <p>2.2. Adoptar decisiones en contextos de práctica motriz de manera ajustada según las circunstancias personales, materiales y ambientales. <i>(U.D.1 Lateralidad) (U.D.7 Juegos predeportivos de raqueta)</i></p> <p>2.3. Descubrir, reconocer y emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera lúdica responsable e integrada en diferentes situaciones y contextos, mejorando progresivamente su control y su dominio corporal. <i>(U.D.2 Saltos y Giros) (U.D. 3 Lanzamientos y recepciones) (U.D.8 Predeporte)</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. Identificar y reconocer las emociones que se producen durante el juego, intentando gestionarlas, disfrutando de la actividad física. (<i>Gestión emocional 3ºeval</i>)</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, gestionando la tolerancia a la frustración y aceptando las características y niveles de los participantes, así como los roles de juego asignados. (<i>Gestión emocional 1ºeval/ Gestión emocional 2º eval/ Gestión emocional 3º eval</i>) (<i>U.D.8 Predeporte</i>)</p> <p>3.3 Participar en las prácticas motrices cotidianas, comenzando a desarrollar habilidades sociales de acogida, ayuda y colaboración, iniciándose en la resolución de conflictos personales fomentando el diálogo y la mejora de la convivencia. (<i>Gestión emocional 2ºev</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>4.1. Participar activamente en la reproducción de juegos y otras manifestaciones artístico-expresivas de carácter cultural del entorno, valorando su componente lúdico-festivo y disfrutando de su puesta en práctica. (<i>U.D.5 Actividades Artístico Expresivas</i>) (<i>U.D.6 Nos gusta jugar</i>) (<i>U.D.7 Juegos predeportivos de raqueta</i>)</p> <p>4.2. Adecuar los distintos usos comunicativos de la corporalidad (gestos, muecas, representación de personajes) y sus manifestaciones a diferentes ritmos y contextos expresivos (<i>U.D.5. Act Artístico Expresivas</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. Participar en actividades lúdico-recreativas de forma segura en los entornos natural y urbano y en contextos terrestres o acuáticos, conociendo otros usos desde la motricidad y adoptando actitudes de cuidado y conservación de dichos entornos. (<i>U.D. 4 Yoga. Equilibrio</i>)</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.



JUEGOS Y NORMAS

Nº unidad	0	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	1º Prim	1º ciclo	11 sep - 22 sept	4 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Esta pequeña unidad introductoria servirá a los alumnos para conocer las normas y pautas de la asignatura. Visitarán los espacios donde se desarrollarán las sesiones (almacén, polideportivo, patios, lugares de hidratación y aseo y botiquín).

Poco a poco se irán familiarizando con la equipación oficial deportiva y siendo responsables con los días que deben traerla.

Realizaremos juegos de presentación y calentamiento que servirán como punto de partida en la interacciones y relación con sus compañeros.

Contenidos. Bloque (nº) (Título)	Contribución a las CC. CLAVE	
Bloque B: Organización y gestión de la actividad física. B.5.- 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.	x	Competencia en comunicación lingüística
		Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
		Competencia digital
	X	Competencia personal, social y de aprender a aprender
Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. D.3.- Respeto de las reglas de juego, a las normas y a los compañeros. Tolerancia a la frustración.		Competencia ciudadana
		Competencia emprendedora
		Competencia en conciencia y expresión culturales

Metodología	Transversalidad	Recursos
<u>Mando directo</u> : En esta primera toma de contacto la mayor parte de las actividades se rigen por esta metodología.	- Science (Colores, el cuerpo)	- Material despacho E.F.
	Atención a la diversidad	Espacios



- 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
Trabajo diario	C1 (1-3)	Observación directa	100%



CUERPO– Imagen y Percepción

Nº unidad	1	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	1º Prim	1º ciclo	25 sep - 20 oct	8 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Los contenidos trabajados en esta unidad didáctica se asentarán las bases para desarrollar las capacidades perceptivo-motrices y destrezas que se encuentran en la programación del curso en las futuras unidades didácticas.

Los objetivos fundamentales serán la adquisición del esquema corporal, control del propio cuerpo y el conocimiento del lado dominante, que resultará determinante para la adquisición de posteriores aprendizajes motores.

El cuerpo y el movimiento son los ejes sobre los que centramos el proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta unidad compuesta por 10 sesiones pretende que el alumno vaya adquiriendo su lado dominante y consiga diferenciar con relativa soltura su derecha de su izquierda, y poco a poco ser capaces de discernir ambos lados en un compañero. También reconocerá y será capaz de nombrar las principales partes del cuerpo.

A través de sesiones lúdicas, el alumno irá adquiriendo estos conocimientos compartiendo experiencias con los compañeros.

Contenidos. Bloque (nº) (Titulo)

Contribución a las CC. CLAVE

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.	x	Competencia en comunicación lingüística
	x	Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
		Competencia digital
		Competencia personal, social y de aprender a aprender
Bloque F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno. F.3.- El material y sus posibilidades de uso para el desarrollo de la motricidad. Conocimiento, práctica y experimentación de diferentes materiales en función del objetivo motriz.	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 se va introduciendo esta metodología.</p> <p><u>Enseñanza recíproca</u>: en la parte final de la situación de aprendizaje.</p>	- Science- El cuerpo	- Material despacho E.F. - Proyector y apple tv. - Folios y fotocopias.	
	Atención a la diversidad	Espacios	
	- 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	C 2 (2.2.)	Rúbrica	60%
Prueba en papel	C2 (2.2.)	Lista de Cotejo	10%
Trabajo diario	C2 (2.2.)	Observación directa	30%



Habilidades y destrezas locomotrices básicas

Nº unidad	2	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	1º Prim	1º ciclo	23 oct - 23 nov	8-10 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Este bloque es fundamental para el desarrollo de las capacidades físicas y las habilidades y destrezas motrices básicas en momentos de juego, prácticas deportivas y situaciones de su vida cotidiana.

Los alumnos mejorarán notablemente su coordinación y percepción espacio-temporal. Un tema muy atractivo y lúdico en estas edades donde todo resulta curioso.

Practicaremos las habilidades locomotrices de la carrera y la trepa, utilizando diferentes situaciones de aprendizaje donde tendrán que ponerlas en práctica de forma espontánea.

Serán capaces de reconocer las formas básicas de los saltos y los giros, sabiendo explicar a un compañero la forma correcta de realizarlos evitando los peligros propios de la actividad. Trabajaremos el salto en sus diferentes formas, haciendo especial hincapié en el salto a la pata coja con ambas piernas y el salto a pies juntos.

Haremos giros en torno al eje longitudinal en diferentes posiciones y rodar hacia delante en torno al eje transversal.

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</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	



locomotrices (girar, saltar, balancearse, colgarse) y manipulativas (lanzar, recepcionar, golpear, botar).

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><u>Enseñanza recíproca</u>: en la parte final de la situación de aprendizaje.</p>	<p>- Matemáticas- Los números.</p>	<p>- Material E.F. - Proyector, Apple tv y altavoz.</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 - Tatami - Aula.</p>

Evaluación

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Prueba práctica	C2 (2.3)	Rúbrica	60%
Trabajo diario	C2 (2.3)	Observación directa	40%



LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES

Nº unidad	3	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	1º Prim	1º ciclo	11 dic - 12 ene	6 sesiones

JUSTIFICACIÓN

El objetivo principal de este bloque será asentar los patrones básicos del lanzamiento. Realizaremos recepciones y lanzamientos en diferentes formas de ejecución y situaciones jugadas. Daremos especial importancia al trabajo con ambas manos y a la variedad de materiales utilizados en las sesiones (distintas texturas, tamaños, pesos, etc)

Siempre trabajaremos desde una perspectiva lúdica y poco a poco se irán creando las bases para el bloque de juegos predeportivos que realizarán más adelante.

Contenidos. Bloque (nº) (Título)

Contribución a las CC. CLAVE

Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices. C.4.- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, (correr, trepar, rodar) no locomotrices (girar, saltar, balancearse, colgarse) y manipulativas (lanzar, recepcionar, golpear, botar). C.5. - Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos (sistema interoceptivo) y estímulos externos (sistema exteroceptivo).	x	Competencia en comunicación lingüística
		Competencia plurilingüe
	x	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
<u>Mando directo:</u> Explicación por parte del profesor y ejecución de los alumnos. <u>Asignación de tareas:</u> Se propone la tarea y el alumno la realiza a su ritmo.	- Matemáticas- Los números, cálculo.	- Material despacho E.F.
	Atención a la diversidad	Espacios



<p><u>Circuito:</u> Normalmente montamos 4 estaciones.</p> <p><u>Enseñanza recíproca:</u> en la parte final de la situación de aprendizaje.</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>- Patio - Tatami - Aula.</p>
---	---	---

Evaluación

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Prueba práctica	C2 (2.3.)	Rúbrica	60%
Trabajo diario	C2 (2.3.)	Observación directa	40%



EL YOGA. EQUILIBRIO

Nº unidad	4	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	1º Prim	1º ciclo	15 ene - 8 feb	8 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Esta situación de aprendizaje busca que el alumno sea capaz de mantener el equilibrio en diferentes situaciones estáticas y dinámicas, comenzando desde propuestas sencillas hasta llegar a las más complejas, siempre adaptadas a su edad. El alumno poco a poco irá siendo consciente de sus posibilidades y de las de los compañeros, adquiriendo confianza para enfrentarse a diferentes situaciones de equilibrio. De forma lúdica, utilizando el juego como recurso fundamental en las sesiones y utilizando variedad de situaciones y materiales, deberán equilibrar objetos con distintas partes corporales, adaptarse al medio por el que deben desplazarse o dominar su cuerpo cooperando con los compañeros en las tareas de equipo. Iniciamos la práctica del yoga, donde estimulamos su concentración y predisposición ante la tarea. Se trabajará la flexibilidad y coordinación física y mental. El alumno conocerá posturas básicas de la práctica y tendrá que ser capaz de realizar pequeñas secuencias de ejercicios, unas veces guiados y otras sin ayuda puesto que tendrá la base por la repetición en sesiones anteriores. También trabajaremos la relajación de una forma más específica, promoviendo la búsqueda de su bienestar personal y ayudándoles a que esta práctica sea una herramienta en la regulación del control emocional y el estrés.

Contenidos. Bloque (nº) (Título)

Contribución a las CC. CLAVE

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	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	



espacio; coordinación óculo-pédica y óculo-manual; equilibrio estático y dinámico.

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 concentración, ya avanzadas las sesiones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Matemáticas- Los números, cálculo. El tiempo - Science - Cuerpo. - Lengua - expresión oral 	<ul style="list-style-type: none"> - Material despacho E.F.
	Atención a la diversidad	Espacios
	<ul style="list-style-type: none"> - Dadas las particularidades de nuestra asignatura, los contenidos tienen que ser adaptados de forma individualizada a las necesidades de cada alumno. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aula - Tatami - Jardín Histórico - Patio

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%



ACTIVIDADES ARTÍSTICO EXPRESIVAS

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

JUSTIFICACIÓN

El objetivo principal de la unidad será el descubrimiento y experimentación por parte del alumno de las posibilidades expresivas que tiene su cuerpo.

Trabajaremos distintas manifestaciones expresivas como la interpretación, la mímica o la danza, donde se pretende mejorar la creatividad del movimiento expresivo. Tratando de que el alumno consiga disfrutar con su participación en las situaciones que supongan comunicación corporal. Trabajarán la capacidad de exteriorizar emociones y sentimientos a través de su cuerpo y del movimiento. Esta última parte va muy ligada al trabajo realizado en tutoría a lo largo de todo el curso.

En varias sesiones el alumno podrá aumentar las posibilidades expresivas con distintos materiales y trabajar en grupos imitando personajes e inventando historias que representarán al resto de compañeros. Iniciaremos el trabajo de los cuentos motores, inicialmente guiados y finalmente ellos mismos podrán ampliarlos con aportaciones personales. Haremos un repaso por los sentidos y trabajaremos específicamente el oído y el tacto.

Por último, practicaremos una pequeña coreografía grupal.

Contenidos. Bloque (nº) (Título)

Contribución a las CC. CLAVE

Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz. E.2.- Usos comunicativos de la corporalidad: gestos, muecas, posturas y otros. Representación de personajes y animales. E.3.- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Representar movimiento a partir de estímulos rítmicos o musicales. Bailes sencillos.	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 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>Libre exploración</u>: Los alumnos libremente tratarán de buscar la solución a una tarea propuesta.</p> <p><u>Trabajo cooperativo</u>: La utilizaremos en algunas actividades de ritmo y bailes.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Música: ritmo y estilos musicales.- Lengua: expresión oral.	<ul style="list-style-type: none">- Material despacho E.F.
	Atención a la diversidad	Espacios
	<ul style="list-style-type: none">- Dadas las particularidades de nuestra asignatura, los contenidos tienen que ser adaptados de forma individualizada a las necesidades de cada alumno.	<ul style="list-style-type: none">- Patio- Tatami

Evaluación

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



NOS GUSTA JUGAR

Nº unidad	6	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	1º Prim	1º ciclo	4 mar - 4 abril	8 sesiones

JUSTIFICACIÓN

El tercer trimestre lo iniciamos con un bloque que resulta ser uno de los más atractivos del curso para los alumnos.

De forma específica, el trabajo cooperativo se adueña de la mayor parte de las sesiones. Las sesiones se estructuran en pequeños grupos de trabajo heterogéneos, donde los alumnos tendrán que trabajar juntos por un mismo objetivo, mejorando su propio aprendizaje y el de los demás. Aceptando los logros y derrotas, encontrando el gusto por el trabajo bien hecho independientemente del resultado.

Participarán en algunos juegos populares y tradicionales relacionados con el entorno.

Tendrán oportunidad de diseñar una actividad de equipo para un grupo de compañeros. Pensarán las normas y material del mismo, y tendrán un tiempo para explicarlo y dirigirlo. Surgen actividades muy creativas y que las viven de una forma especial ya que son una creación propia.

Contenidos. Bloque (nº) (Título)

Contribución a las CC. CLAVE

Bloque B: Organización y gestión de la actividad física. B.4.- Planificación y regulación guiada de proyectos motores sencillos: objetivos o metas, conocimientos previos, recursos materiales y ambientales, participantes y sus roles, reglas y aspectos didácticos básicos. Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices. C.3.- Capacidades físicas desde el ámbito lúdico y el juego. Bloque F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno. F.3.- El material y sus posibilidades de uso para el desarrollo de la motricidad. Conocimiento, práctica y experimentación de diferentes materiales en función del objetivo motriz.	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>Libre exploración:</u> Los alumnos libremente tratarán de buscar la solución a una tarea propuesta. Generalmente en esta situación de aprendizaje lo harán en grupos.</p> <p><u>Trabajo cooperativo:</u> metodología principal en esta situación de aprendizaje.</p>	- Lengua: expresión oral.	- Material despacho E.F.
	Atención a la diversidad	Espacios
	- 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 y C4 (2.1-4.1)	Rúbrica	20%
Trabajo diario	C2 y C4 (2.1-4.1)	Observación directa	80%



JUEGOS PREDEPORTIVOS DE RAQUETA

Nº unidad	7	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	1º Prim	1º ciclo	8 abril - 25 abril	6 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Iniciamos el trabajo predeportivo de los deportes de raqueta con el bádminton. Ideal para las etapas iniciales de primaria por sus diferencias con otros deportes de raqueta, ya que se convierten en beneficios a la hora de aprender a practicar el mismo. Continúan trabajando habilidades motrices básicas practicadas a lo largo del curso como la coordinación, el equilibrio, la percepción del espacio o la agudeza visual.

Los alumnos primeramente harán actividades de acercamiento al material del deporte que no implique golpeo, y a continuación se iniciará principalmente la práctica del golpeo con mano dominante. El peso ligero tanto de la pluma como de la raqueta resultan fundamentales para la iniciación en su práctica en estas edades. El vuelo del volante es mayor y da margen al alumno para colocar y disponer correctamente el cuerpo para el golpeo.

Conocerán las normas básicas del bádminton y el respeto de las mismas.

Las últimas sesiones las dedicamos a pequeños partidos donde los alumnos se disponen por equipos de trabajo de nivel similar.

Contenidos. Bloque (nº) (Título)

Contribución a las CC. CLAVE

Bloque B: Organización y gestión de la actividad física. B.2.- Cuidado del material utilizado en la actividad a desarrollar. 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	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



persecución y de interacción con un móvil.

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>	- Lengua: expresión oral.	- Material despacho E.F.
	Atención a la diversidad	Espacios
	- 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 y C4 (2.1-2.2-4.1)	Rúbrica	60%
Trabajo diario	C2 y C4 (2.1-2.2-4.1)	Observación directa	40%



PREDEPORTE

Nº unidad	8	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	1º Prim	1º ciclo	29 abril - 16 mayo	6 sesiones

JUSTIFICACIÓN

En este bloque comenzamos la iniciación predeportiva de deportes como el hockey, baloncesto o atletismo.

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)</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>y estímulos externos (sistema exteroceptivo). Bloque F: Interacción eficiente y cuidadosa con el entorno. 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>	<p>- Lengua: expresión oral. Vocabulario.</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 (2.3-3.2)	Rúbrica	20%
Trabajo diario	C2 (2.3-3.2)	Observación directa	80%



ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN NUESTRO ENTORNO

Nº unidad	9	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	1º Prim	1º ciclo	20 mayo - 30 mayo	4 sesiones

JUSTIFICACIÓN

El último bloque lo trabajaremos de forma transversal durante la tercera evaluación, aunque dedicaremos 4 sesiones a tratar contenidos relacionados con la salud y nuestro entorno de forma más específica.

Poco a poco el alumno irá siendo consciente de las normas de higiene corporal básicas del día a día y a tener una actitud postural correcta en la vida cotidiana. Lo extrapolamos a los gestos deportivos que estemos trabajando, explicando las posturas erróneas y las consecuencias físicas que nos pueden provocar.

Haremos un repaso de las técnicas de relajación trabajadas en el segundo trimestre, aplicándolas en la parte final de las sesiones, sobre todo en aquellas que tengan una demanda física más exigente.

Hablaremos de los efectos que provoca el ejercicio físico en nuestra salud y las consecuencias de la ausencia o escasa presencia de actividad física en nuestras vidas. El alumno hará un recorrido de sus experiencias y analizaremos el tiempo que dedica a la práctica deportiva y momentos de actividad física. Por último, realizaremos actividades lúdicas que acercan al alumnado al conocimiento de la pirámide de la alimentación y el sistema de reciclaje.

Contenidos. Bloque (nº) (Título)

Contribución a las CC. CLAVE

Bloque A: Vida activa y saludable. A1.- 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. Bloque B: B.5.- 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.	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.</p> <p><u>Trabajo cooperativo:</u> La mayor parte de las actividades estarán diseñadas con esta metodología.</p>	<p>- Lengua: expresión oral. Vocabulario.</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
<p>Trabajo diario</p>	<p>C1 (1.1-1.2)</p>	<p>Rúbrica/ Observación directa</p>	<p>100%</p>