

PROGRAMACION ANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

2º,4º e 6º EDUCACIÓN PRIMARIA.

Contribución da materia de Educación Física á adquisición das Competencias Básicas.

(Segundo RD. EEMM 1631.)

Competencias Básicas	Como contribúe a Educación Física
C. matemática	Distintas distancias e o aprendizaxe da toma da frecuencia cardíaca.
C. lingüística.	Vocabulario específico que aporta.
C. coñecemento e interacción co mundo físico.	Coñecemento do seu entorno e do seu propio corpo.
C. dixital.	Búsqueda da información mediante as TIC.
C. cultural e artística.	Distintos xogos populares e expresión corporal.
C. de aprender a aprender.	Resolución de situacións do xogo.
C. autonomía e iniciativa persoal.	Organización de torneos e actividades.
C. Social y cidadá.	Mediante a aceptación das normas.

A materia de Educación física contribúe de xeito directo e claro á conquistar as competencias básicas:

1. Competencia no coñecemento e na interacción.

Respecto á competencia no coñecemento e a interacción co mundo físico, esta materia proporciona coñecementos e destrezas sobre determinados hábitos saudables que acompañarán aos xoves mais alá da etapa obrigatoria. Ademais, aporta criterios para o mantemento e mellora da condición física, sobre todo de aquelas cualidades físicas asociadas á saúde: resistencia cardiovascular, forza- resistencia y flexibilidade. Por outra banda, colabora no uso responsable do medio natural a través das actividades físicas realizadas na natureza.

2. Competencia social y cidadá.

As actividades físicas, propias de esta materia, son un medio eficaz para facilita-la integración y fomenta-lo respecto, á vez que contribúen ó desenrolo da cooperación, a igualdade e o traballo en equipo. A práctica e a organización das actividades deportivas colectivas esixen a integración nun proxecto común, e a aceptación das diferenzas e limitacións dos participantes, seguindo normas democráticas na organización do grupo e asumindo cada integrante as súas propias responsabilidades. O cumprimento das normas e regulamentos que rexen as actividades deportivas colaboran na aceptación dos códigos de conduta propios de unha sociedade.

3. Competencia de autonomía e iniciativa persoal.

O protagonismo por parte do alumnado en aspectos de organización individual e colectiva de xornadas e actividades físicas e deportivas ou de ritmo, i en aspectos de planificación de actividades para a mellora da súa condición física. Por outro banda, faino na medida na que enfrenta ó alumnado a situacións nas que debe manifestar auto superación, perseveranza y actitude positiva ante tarefas de certa dificultade técnica o na mellora do propio nivel de condición física, responsabilidade y honestidade na aplicación das regras e capacidade de aceptación dos diferentes niveis de condición física e de execución motriz dentro do grupo.

4. Competencia cultural y artística.

Apreciación e comprensión do feito cultural mediante o recoñecemento e a valoración das manifestacións culturais da motricidade humana, tales como os deportes, os xogos tradicionais, as actividades expresivas ou a danza e a súa consideración como parte do patrimonio cultural dos pobos.

Utilización das posibilidades e recursos expresivos do corpo e o movemento.

Coñecemento das manifestacións lúdicas, deportivas e de expresión corporal propias de outras culturas axuda á adquisición de unha actitude aberta hacia a diversidade cultural.

5. Competencia para aprender a aprender.

Recursos para a planificación de determinadas actividades físicas a partires de un proceso de experimentación. Todo elo permite que el alumnado sexa capaz de regular a súa propia aprendizaxe e práctica da actividade física no seu tempo de lecer, de xeito organizado e estruturada. Así mesmo, desenrola habilidades para o traballo en equipo en diferentes actividades deportivas i expresivas colectivas e contribúe a adquirir aprendizaxes técnicos, estratéxicos e tácticos que son xeneralizables para varias actividades deportivas.

6. Competencia en comunicación lingüística.

Ofrece unha variedade de intercambios comunicativos a través do vocabulario específico que aporta. Pero evidentemente quedaría incompleta a relación das competencias básicas coa materia de educación física senón se relaciona coa competencia matemática e a competencia dixital.

Educación Física Primaria. **COMPETENCIAS e SUBCOMPETENCIAS.**

C.1. COÑECEMENTO E INTERACCIÓN CO MUNDO FÍSICO.

S.1 Coñecementos.

- 1. Coñecer e identifica- las distintas partes do corpo humano e referilas ao seu propio corpo e ao dos demais.*
- 2. Coñece- la estrutura corporal de sostén: ósos e músculos.*
- 3. Entende-lo funcionamento dos pulmóns.*
- 4. Entende-lo concepto de “sensación”.*
- 5. Coñece-lo concepto de “flexibilidade”.*
- 6. Coñece- las formas de manter unha boa postura.*
- 7. Desenrola-lo sentido da orientación e saber utilizar diferentes recursos para orientarse.*
- 8. Descubri- la organización espazo- temporal a través da orientación.*
- 9. Distingui- las diferentes formas de desprazamento.*
- 10. Coñecer e experimentar diferentes tipos de saltos.*
- 11. Coñecer e practicar diferentes tipos de xiros.*
- 12. Diferenza- los diversos tipos de eixes corporais.*
- 13. Practicar gran variedade de pinchacarneiros,(volteretas).*

S.2 Destrezas, actitudes e valores.

14. *Valora-lo coñecemento do corpo e das súas capacidades motrices e expresivas.*
15. *Entender e valora- la actividade física como elemento indispensable para preserva- la saúde.*
16. *Ter habilidade para interactuar co espazo circundante.*
17. *Mostrar actitudes de respecto hacia os demais e hacia si mesmo.*
18. *Adquirir hábitos saudables de alimentación, de hixiene e de coidado do corpo.*
19. *Desenrolar actitudes críticas ante o fenómeno do sedentarismo.*

C.2 APRENDER A APRENDER.

S.1 Coñecementos.

1. *Aplica- los coñecementos adquiridos para conta-los latexos do seu corazón.*
2. *Saber controla- la postura corporal para evitar lesións.*
3. *Verifica-lo funcionamento dos seus pulmóns.*
4. *Aprender a clasifica- los xogos que practica.*
5. *Saber controla-lo equilibrio.*
6. *Experimentar e descubrir sensacións.*
7. *Descubri- las posibilidades que ten de ser flexible.*
8. *Explorar sensorialmente o espazo, aplicando a información obtida ás súas actividades motrices.*
9. *Adquirir hábitos de orde.*

S.2 Destrezas, actitudes e valores.

10. *Desenrola- la atención lendo textos e observando imaxes.*
11. *Ser consciente do que pode facer por si mesmo e do que pode facer coa axuda dos demais.*
12. *Favorece- la motivación, a confianza nun mesmo e o gusto por aprender.*
13. *Utilizar en situacións diferentes os coñecementos adquiridos.*
14. *Coñecerse a si mesmo, as súas posibilidades e carencias a través das actividades físicas.*
15. *Desenrola-lo sentimento de competencia ou eficacia persoal.*
16. *Afronta- la toma de decisións de xeito racional.*

C.3 SOCIAL E CIDADÁ.

S.1 Coñecementos.

1. *Coñece-lo valor das normas e as regras como elemento necesario para o desenrolo dos xogos, xa sexan de colaboración como competitivos.*
2. *Saber cáles son os elementos básicos que interveñen no traballo en equipo das actividades lúdicas e deportivas, e nas relacións cos demais.*

S.2 Destrezas, actitudes e valores.

3. *Participar, tomar decisións e comportarse con responsabilidade.*
4. *Traballar en equipo, cooperando e asumindo responsabilidades.*
5. *Utiliza- la actividade física para facilita- la relación, a integración e o respecto.*
6. *Aceptar e respecta- las regras do xogo acordadas entre todos.*
7. *Valora-lo traballo e as apartacións dos demais, sen discriminar por razóns de sexo, clase, orixe ou cultura.*
8. *Interesarse polas formas de expresión non verbal na comunicación cos demais.*
9. *Asumi- las diferenzas na actividade física, así como as posibilidades propias y alleas.*

C.4 CULTURAL E ARTÍSTICA.

S.1 Coñecementos.

1. *Comprende-lo concepto de “linguaxe corporal”.*
2. *Aprender a utiliza-la linguaxe corporal.*
3. *Utilizar xestos como parte da linguaxe do corpo.*
4. *Aprender a representar historias.*
5. *Descubri-lo ritmo, asociándoo a diferentes accións de movemento corporal.*
6. *Descubri- la danza, asociándoa ás capacidades expresivas persoais.*
7. *Experimentar formas de comunicación a través da danza expresiva.*
8. *Coñece- la riqueza cultural mediante a práctica de diferentes xogos e danzas.*
9. *Practicar xogos cooperativos.*
10. *Coñecer e practica--los xogos competitivos.*

S.2 Destrezas, actitudes e valores.

11. *Experimentar coa linguaxe do corpo.*
12. *Interesarse polas formas de comunicación non verbal.*
13. *Aprecia- las manifestacións culturais da motricidade humana.*
14. *Utiliza- las manifestacións artísticas como fonte de enriquecemento e disfrute.*

C.5 AUTONOMÍA E INICIATIVA PERSONAL.

S.1 Coñecementos.

1. *Planifica- las tarefas necesarias para realizar unha actividade proposta con orde e creatividade.*
2. *Ser capaz de buscar solucións aos problemas plantexadas e de levalas á práctica.*
3. *Aplicar solucións creativas nas actividades de dramatización e danza expresiva.*
4. *Organizar, de forma individual e colectiva, actividades físicas lúdicas.*

S.2 Destrezas, actitudes e valores.

5. *Desenrola- la iniciativa e a creatividade.*
6. *Esforzarse por alcanzar resultados creativos, orixinais e sinceros na súa expresividade.*
7. *Utiliza- las actividades físicas e a linguaxe corporal para ampliar e mellora- las súas relacións sociais.*
8. *Desenrola- los valores persoais da responsabilidade e a perseveranza.*
9. *Desenrola- las habilidades sociais do respecto aos demais, a cooperación e o traballo en equipo.*

C.6 COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA.

S.1 Coñecementos.

1. *Adquiri- lo vocabulario específico da área.*
2. *Iniciarse nos conceptos básicos do corpo.*

S.2 Destrezas, actitudes e valores.

3. *Obter gran variedade de intercambios comunicativos nas actividades físicas lúdicas.*

C.7 TRATAMENTO DA INFORMACIÓN.

S.1 Coñecementos.

1. *Transmitir información a través da linguaxe corporal.*

S.2 Destrezas, actitudes e valores.

2. *Valora- las capacidades de expresión e comunicación que ten o corpo.*

C.8 COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA.

S.1 Coñecementos.

1. *Percibi-lo espazo físico no que se desenrolan a vida e a actividade humana a gran escala e na contorna inmediata.*
2. *Coñece-lo corpo humano, a natureza e a interacción das persoas con ela, para ser conscientes das consecuencias de uns ou outros modos de vida, tanto no medio ambiente como na protección da saúde individual e colectiva.*
3. *Coñecer conceptos científicos, técnicos e teorías científicas básicas e reconece- la investigación como unha forma de construí-lo coñecemento ao longo da historia.*

S.2 **Destrezas, actitudes e valores.**

4. *Resolver problemas relacionados co mundo físico e responder a preguntas científicas.*
5. *Identificar e plantexar problemas e preguntas; facer observacións, contrastar hipóteses e sacar conclusións dentro de un marco científico para facer predicións e tomar decisións, e valora-lo coñecemento científico e a súa capacidade de aportar melloras á sociedade.*
6. *Avalia-lo impacto físico e social das actividades humanas e implicarse no uso responsable dos recursos naturais, da conservación do medio ambiente e da diversidade da Terra e da protección da saúde individual e colectiva.*

CRITERIOS DE AVALIACIÓN.

1. Criterios.

- 1.1 *Recoñecer dende a perspectiva de participante os conflitos xurdidos nos xogos, aceptando as opinións dos demais.*
- 1.2 *Buscar de xeito guiado a información utilizando fontes de información e usando as Tics.*
- 1.3 *Amosar un comportamento persoal e social responsable, respectándose a un mesmo e aos outros-as nas actividades físicas e nos xogos, aceptando as normas e as regras establecidas.*
- 2.1 *Aceptar e respectar a propia realidade corporal e a dos demais.*
- 2.2 *Coñecer a estrutura e funcionamento do corpo para realizar movementos axeitados ás situacións motrices presentadas.*
- 3.1 *Resolver situacións motrices con diversos estímulos e condicións espazo-temporais.*
- 3.1 *Utiliza-los recursos expresivos do corpo e o movemento, comunicando sensacións e emocións.*
- 4.1 *Recoñece-los efectos do exercicio físico, a hixiene, a alimentación e os hábitos posturais sobre a saúde e o benestar.*
- 4.2 *Recoñece-la importancia das medidas de seguridade na práctica da actividade física.*
- 5.1 *Recoñecer tácticas elementais dos xogos aplicando as regras en situacións de cooperación e de oposición.*
- 5.2 *Recoñece-la diversidade de actividades físicas, lúdicas e deportivas , en especial as de Galicia.*
- 5.3 *Manifestar respecto cara ao contorno e o medio natural nos xogos e actividades ao aire libre.*

2. Ficha de Observación.

ED. FÍSICA-PRIMARIA

Avaliación Trimestral.	Asistencia		Contidos comúns.	1 punto	ACTITUDE 30% 3 puntos CONTIDOS 70% 7 puntos
	Participación.		Imaxe e percepción.	1 punto	
	Vestuario e aseo.	1 punto	Habilidades motrices.	1 punto	
	Remata as actividades.	1 punto	Activ. Fís. Artístico-Expresivas.	1 punto	
	Coopera no grupo.		Activ. Física e Saúde.	1 punto	
	Cumpre as normas.	1 punto	Xogos e deportes.	2 puntos	

Mestres de Educación Física.

Narón, setembro 2022.