

PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

CEIP DE BAROUTA

CURSO 2021-22

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CONTEXTUALIZACIÓN

CONCRECIÓN CURRICULAR DA ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA POR CURSOS:

Obxectivos xerais de educación física na educación primaria
Contribución da educación física ao desenvolvemento das competencias básicas
Contidos da educación física na educación primaria
Metodoloxía
Organización do grupo e recursos
Temporalización
Actividades
Atención á diversidade
Avaliación da área de educación física
Estándares de aprendizaxe avaliáveis
Instrumentos de avaliación
Criterios de cualificación

PRIMEIRO CURSO:

Características do alumnado do 1º curso
Obxectivos xerais do 1º curso
Secuenciación dos contidos por bloques
Criterios de avaliación da aprendizaxe do 1º curso
Estándares de aprendizaxe

SEGUNDO CURSO:

Características do alumnado do 2º curso
Obxectivos xerais do 2º curso
Secuenciación dos contidos por bloques
Criterios de avaliación da aprendizaxe do 2º curso
Estándares de aprendizaxe

TERCER CURSO:

Características do alumnado do 3º curso
Obxectivos xerais do 3º curso
Secuenciación dos contidos por bloques
Criterios de avaliación do 3º curso
Estándares de aprendizaxe

CUARTO CURSO:

Características do alumnado do 4º curso
Obxectivos xerais do 4º curso
Secuenciación dos contidos por bloques
Criterios de avaliación do 4º curso
Estándares de aprendizaxe

QUINTO CURSO:

Características do alumnado do 5º curso
Obxectivos xerais do 5º curso
Secuenciación dos contidos por bloques
Criterios de avaliación do 5º curso
Estándares de aprendizaxe

SEXTO CURSO:

Características do alumnado do 6º curso
Obxectivos xerais do 6º curso
Secuenciación dos contidos por bloques
Criterios de avaliación do 6º curso
Estándares de aprendizaxe

INTRODUCCIÓN:

A Lei Orgánica 8/2013, do 9 de decembro, (LOMCE), modificou a Lei Orgánica 2/2006, do 3 de maio de educación, (LOE), e concretamente o artigo 6 da precitada Lei, para redefinir o currículo e regular os elementos que determinan os procesos de ensino–aprendizaxe, chegando a un nivel de concreción maior na propia explicitación do propio currículo. Así este estará integrado polos obxectivos da etapa, as competencias ou capacidades para activar e aplicar de forma integrada os contidos á resolución dos problemas, os propios contidos, a metodoloxía, os estándares de aprendizaxe e os criterios de avaliación.

Seguindo a LOMCE, a presente programación vai seguir os aspectos normativos do Decreto 105/2014, do 4 de setembro, polo que se establece o currículo da Educación Primaria elaborado a partir do RD 126/2014, do 28 de febreiro, polo cal se establece o currículo básico da Educación Primaria e amparado á Lei Orgánica 8/2013 do 9 de decembro, para a Mellora da Calidade Educativa.

A concreción do explicitado na L.O. no Decreto e Ordes respectivas, na súa adaptación ao contexto do CEIP Barouta é a programación da área de Educación Física.

CONTEXTUALIZACIÓN:

O C.E.I.P. de Barouta está ubicado no rural de Galicia (Ames-A Coruña). Este curso, debido á pandemia do COVID-19, distribuirase o alumnado nun maior número de grupos para que non haxa tanta aglomeración de alumnado en grupos de máis de 25 alumnos/as. Haberá 3 grupos de Educación infantil e 9 de Educación Primaria conta cun total de 24 mestres. A distribución dos mestres é a seguinte: 3 mestres de EI e 1 de apoio a infantil, 9 titores de EP, 2 especialistas de Inglés, 1 de Relixión, 2 especialistas en Pedagogía Terapéutica, 2 especialistas en Audición e Linguaxe (unha delas a tempo parcial), 1 de Música, 1 orientadora (a tempo parcial), 1 de Educación Física e 1 director. Ademais disto, traballan no centro unha conserxe e dúas persoas na limpeza.

Ao ser un centro de 9 unidades e de acordo ao establecido no Decreto 374/1996, de 17 de outubro, polo que se aproba o Regulamento Orgánico das escolas de Educación Infantil e dos colexios de Educación Primaria, complementado na Orde do 22 de xullo de 1997, os órganos de goberno do centro están formados polos **unipersoais** (director, xefa de estudos e secretaria) e **colexiados** (claustro e consello escolar).

O centro cumpre tódolos requisitos que establece o RD 132/2010, do 12 de febreiro, consta dun edificio principal de 2 plantas con 12 aulas, dispón tamén dun aula de apoio, aula de música, aula de orientación e biblioteca. Outros servizos cos que conta o centro son a cociña e un comedor.

Xornada escolar. O centro ten un horario intensivo: as clases comezan ás 09:00 hs. Contará con 5 sesións de 50' cada unha e un recreo de 30'.

Área de Educación Física. O centro posúe un pavillón polideportivo situados a uns 25 mts. do edificio principal, con varias deficiencias, e nel existen campos marcados de minibasquet, balonmán, fútbol-sala, voleibol e bádminton. Tamén posúe dous parques infantís e un patio de grandes dimensións arredor do edificio principal, ademais doutra pista polideportiva, ao aire libre, de menor tamaño. Posúe suficiente material para levar a cabo as sesións da devandita área.

OBXECTIVOS XERAIS DA EDUCACIÓN FÍSICA NA EDUCACIÓN PRIMARIA E CONTRIBUCIÓN AO DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS:

Seguindo o establecido no Decreto 105/2014, do 4 de setembro, polo que se establece o currículo da educación primaria na Comunidade Autónoma de Galicia, os obxectivos son *“os referentes relativos aos logros que o alumnado debe alcanzar ao rematar o proceso educativo, como resultado das experiencias de ensino e aprendizaxe intencionalmente planificadas para tal fin”*.

O Decreto 105/2014, do 4 de setembro establece o currículo da Educación Primaria no sistema educativo galego (DOG 14 de agosto) e é no anexo II do precitado Decreto onde se desenrola como disciplina específica a área de Educación física que ten como finalidade principal:

A competencia motriz do alumnado, entendida como un conxunto de coñecementos, procedementos, actitudes e sentimentos que interveñen nas múltiples interaccións que realiza un individuo no seu medio e cos demais e que permite que o alumnado supere os diferentes problemas motrices propostos tanto nas sesións de Educación física como na súa vida cotiá; sempre de forma coherente e en concordancia ao nivel de desenvolvemento psicomotor, prestando especial sensibilidade á atención a diversidade nas aulas, utilizando estratexias inclusivas e sempre buscando a integración dos coñecementos, os procedementos, as actitudes e os sentimentos vinculados á conduta motora fundamentalmente. A competencia motriz, que non está recollida como unha das competencias clave, é fundamental para o desenvolvemento destas, especialmente as Competencias Social e Cívica, Aprender a Aprender, Sentido de Iniciativa e Espírito Emprendedor, Conciencia e Expresións Culturais e Matemática e Científico Tecnolóxica e, en menor medida, a Competencia en Comunicación Lingüística e a Competencia Dixital.

OBXECTIVOS DA EDUCACIÓN FÍSICA:

Dito Decreto (105/2014, do 4 de setembro), establece 15 obxectivos para a etapa de Educación Primaria. Os obxectivos que máis relación garda coa área de Educación Física son os seguintes:

- Coñecer e apreciar os valores e as normas de convivencia, aprender a obrar de acordo con elas, prepararse para o exercicio activo da cidadanía e respectar os dereitos humanos, así como o pluralismo propio dunha sociedade democrática.
- Desenvolver hábitos de traballo individual e de equipo, de esforzo e de responsabilidade no estudo, así como

actitudes de confianza en si mesmo/a, sentido crítico, iniciativa persoal, curiosidade, interese e creatividade na aprendizaxe, e espírito emprendedor.

- Adquirir habilidades para a prevención e para a resolución pacífica de conflitos que lles permitan desenvolverse con autonomía no ámbito familiar e doméstico, así como nos grupos sociais cos que se relacionan.
- Coñecer, comprender e respectar as diferentes culturas e as diferenzas entre as persoas, a igualdade de dereitos e oportunidades de homes e mulleres e a non discriminación de persoas con discapacidade nin por outros motivos.
- Iniciarse na utilización, para a aprendizaxe, das tecnoloxías da información e da comunicación, desenvolvendo un espírito crítico ante as mensaxes que reciben e elaboran.
- Utilizar diferentes representacións e expresións artísticas e iniciarse na construción de propostas visuais e audiovisuais.
- Valorar a hixiene e a saúde, aceptar o propio corpo e o das demais persoas, respectar as diferenzas e utilizar a educación física e o deporte como medios para favorecer o desenvolvemento persoal e social.
- Desenvolver as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas demais persoas, así como unha actitude contraria á violencia, aos prexuízos de calquera tipo e aos estereotipos sexistas e de discriminación por cuestións de diversidade afectivo-sexual.
- Fomentar a educación viaria e actitudes de respecto que incidan na prevención dos accidentes de tráfico.

A ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA CONTRIBÚE AO DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS:

Tal e como aparece indicada na nova configuración do currículo, a cal está concretada no Decreto 105/2014, do 4 de setembro, establécense a adquisición de determinadas competencias claves, as cales deben ser adquiridas polo alumnado. Segundo este decreto as **competencias clave** son *“capacidades para aplicar de forma integrada os contidos propios de cada ensinanza e etapa educativa, co fin de lograr a realización adecuada de actividades e a resolución eficaz de problemas complexos”*.

Coa entrada en vigor da Lei Orgánica 8/2013, do 9 de decembro, para a Mellora da Calidade Educativa, establécense 7 competencias clave, as cales son un elemento esencial no currículo.

No currículo de Educación Primaria (Decreto 105/2014, de 4 de setembro), no Anexo II menciona a **competencia motriz**, fundamental para o desenvolvemento das 7 competencias clave.

- 1) Competencia de Comunicación lingüística.
- 2) Competencia no coñecemento e a interacción co mundo físico.
- 3) Tratamento da información e competencia dixital sobre a saúde.
- 4) Competencia social e cidadá.
- 5) Competencia cultural e artística.
- 6) Competencia de “aprender a aprender”.
- 7) Autonomía e iniciativa persoal.

CONTIDOS DA EDUCACIÓN FÍSICA NA EDUCACIÓN PRIMARIA.

O Decreto 105/2014, do 4 de setembro define os contidos como *“o conxunto de coñecementos, habilidades, destrezas e actitudes que contribúen ao logro dos obxectivos de cada ensinanza e etapa educativa, e á adquisición de competencias. Os contidos ordénanse en disciplinas, que se clasifican en materias, ámbitos, áreas e módulos en función de ensinanzas, as etapas educativas ou os programas en que participe o alumnado”*. O currículo, no seu anexo II, establece 6 bloques de contidos para a área de EF:

1. Contidos Comúns
2. O corpo: imaxe e percepción
3. Habilidades motrices
4. Actividades físicas artístico - expresivas.
5. Actividade física e saúde
6. Os xogos e deportes.

A súa concreción explicitarase dentro dos propios cursos.

O actual currículo da Educación Primaria indica unha serie de **elementos transversais** no seu artigo 11 (Calidade, equidade e inclusión educativa; Prevención e resolución pacífica de conflitos; evitar os comportamentos, estereotipos e contidos sexistas, así como aqueles que supoñan discriminación por razón de orientación sexual...), os cales debemos de traballar ao longo do curso. Os elementos transversais deben ser traballados en todas as áreas, e dende a área de EF non ía ser menos.

Tal e como propón o currículo da Educación Primaria (Decreto 105/2014, do 4 de setembro), trataranse os contidos da EF de maneira **interdisciplinar** con outras áreas do currículo (matemáticas, Ciencias Sociais, Plástica...).

METODOLOXÍA:

Segundo o Decreto 105/2014, do 4 de setembro, a metodoloxía é o *“conxunto de estratexias, procedementos e accións organizadas e planificadas polo profesorado, de maneira consciente e reflexiva, coa finalidade de posibilitar as aprendizaxes do alumnado e o logro dos obxectivos suscitados”*.

O xogo será o recurso metodolóxico utilizado na maior parte das sesións. Axudará ao desenvolvemento integral do alumnado, así como á adquisición de determinados contidos de maneira lúdica.

Por isto, e desde un enfoque globalizador propio da ensinanza da etapa que nos ocupa, utilizaremos unha estratexia mixta (global-analítica). Os estilos de ensinanza utilizados serán o “mando directo modificado”, “ensinanza

recíproca”, “asignación de tarefas”, “descubrimiento guiado” e a “resolución de problemas”, fomentando no alumnado a exploración, o descubrimento, a creatividade, e sobre todo a valoración das propias posibilidades.

Tampouco debemos esquecer a importancia do factor motivacional, favorecido coa presentación de tarefas que teñan unha finalidade para os nenos.

O profesorado debe implicarse na elaboración e deseño de diferentes tipos de materiais, adaptados aos distintos niveis e aos diferentes estilos e ritmos de aprendizaxe dos alumnos e alumnas, co obxecto de atender á diversidade na aula e personalizar os procesos de construción das aprendizaxes. Débese potenciar o uso dunha variedade de materiais e recursos, considerando especialmente a integración das Tecnoloxías da Información e a Comunicación. Favoreceranse metodoloxías que teñan a súa base no descubrimento guiado, a resolución de problemas, o traballo por retos ou a cooperación.

ORGANIZACIÓN DO GRUPO

A dinámica de grupos variará desde formas individuais a pequenos grupos, segundo o comunique o mestre. Realizaranse tarefas, ou exercicios, individuais sempre que sexa posible minimizando o uso de material compartido. Neste tipo de tarefas deberá de existir certo distanciamento social entre o alumnado e entre o alumnado e o profesorado. Tamén seguirá usándose a máscara para a realización das actividades. Dentro dunha mesma sesión tenderemos a empregar unha forma de organización, evitando grandes perdas de tempo e exercendo un maior control- observación do proceso do alumnado en cada actividade proposta.

RECURSOS MATERIAIS

Os recursos materiais son suficientes para a realización das actividades de cada unidade didáctica. Fomentarase o uso de material reciclado. En caso de usar o mesmo material desinfetarase previamente dito material.

TEMPORALIZACIÓN

Tendo en conta, tódolos aspectos ata aquí mencionados e partindo da realidade práctica do centro escolar, distribuimos os contidos en tres trimestres. Dependendo do curso haberá un número diferente de UD's. En cada unha delas traballarase, globalmente, diversos contidos e obxectivos da Unidade e especificamente, a través dalgunhas actividades concretas, o obxectivo desta sesión. Desta forma serven de referencia para a comprobación da correcta evolución dos contidos e progresión do alumnado (responde a ¿que, como e cando avaliar?). Ao final da programación de cada curso inclúese a distribución trimestral e mensual das unidades didácticas correspondentes.

ACTIVIDADES

A duración de cada sesión é de 50 minutos, distribuiremos o tempo da seguinte forma:

Animación (10'): Movements globais para lograr unha posta en acción psicomotriz cognitiva.

Parte principal (25'): Tarefas para o logro dos obxectivos.

Volta a calma (5'): Tarefas que favorecen a recuperación do alumnado tralo esforzo realizado.

Análise dos resultados (5'). Reflexiónase co alumnado acerca da sesión.

Traslados e aseo (5'). Este curso non se levará a cabo o aseo nos cursos de 5º e 6º de E. Primaria, como se viña utilizando en anos anteriores, por temor a un gromo do virus.

Durante este curso, antes e despois das clases de EF, todo o alumnado lavarase as mans con xel hidroalcohólico.

ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

A programación está deseñada e orientada para dar solución a alumnos que, de maneira directa ou indirecta, son grupos con multitude de diferenzas entre si.

Coa sutil intención de dar maiores facilidades ao alumnado, axustarase a axuda pedagóxica ás súas necesidades.

Tal e como nos indica o artigo 16 do Decreto 105/2014, do 4 de setembro, polo que se establece o currículo da Educación Primaria na Comunidade Autónoma de Galicia, defínese NEAE como: *“alumnos/as que requiren unha atención educativa diferente á ordinaria por presentar necesidades educativas especiais; por dificultades específicas; por dificultades específicas de aprendizaxe, Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividade (TDAH), polas súas altas capacidades intelectuais; por incorporarse tarde ao sistema educativo; por condicións persoais ou de historia escolar”*.

Diversidade e concreción dos casos: o alumnado lesionado temporalmente axudará ao docente no transcurso da clase. En todos os casos o alumnado terá que permanecer na instalación deportiva co calzado e material deportivo adecuado, salvo casos moi concretos, os cales estean xustificadas.

AVALIACIÓN DA ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

A programación está deseñada O marco lexislativo propio da Comunidade Autónoma de Galicia indica que a avaliación será “global, continua, formativa e integradora” tal e como se observa no Decreto 105/2014, do 4 de setembro e na Orde do 9 de xuño de 2016.

Os mínimos esixibles son: Participa activamente nas actividades propostas na aula / Coñece, respecta e aplica as regras e principios de acción propios dos xogos / Xoga con calquera compañeiro sen discriminación e valora o xogo limpo / Asiste coa roupa axeitada ás clases de EF (roupa deportiva e zapatillas deportivas para todo o alumnado e útiles de aseo: toalla, camiseta de recambio e desodorante de roll-on, para o alumnado de 5º e 6º de Educación Primaria). Este curso non se terá en conta este derradeiro mínimo, a parte relacionada coa hixiene, debido á crise do

COVID-19. / Entrega os traballos indicados no prazo correspondente, no caso de que se propoña algún.

Seguindo o establecido na lexislacións as cualificacións terán diferentes caracteres. Expresaranse tanto nos termos de Insuficiente (IN), Suficiente (SUF), Ben (BE), Notable (NT) e Sobresáinte (SB), así como unha cualificación numérica (1-10; sen decimais).

Que imos avaliar?:

Avaliaranse todos os elementos do proceso educativo, tales como a aprendizaxe do alumnado e a propia práctica docente do profesorado (*analizáranse as súas características, comportamentos e actitudes*).

Cando imos avaliar?:

Antes: Observando o historial académico de cursos anteriores. Probas prácticas, para comprobar os seus valores de destreza, habilidade, cooperación, forza, velocidade, etc.

Durante: A avaliación será continua e global. **Instrumentos de avaliación:** Levarase a través de rexistros anecdóticos. O mestre avaliará os comportamentos e actitudes diariamente, durante o transcurso de calquera sesión.

Despois: Avaliación final. Criterios de cualificación. A nota media (0-10) levarase a cabo a partir das notas alcanzadas nos seguintes items: participación (30%), probas de carácter práctico e capacidades (20%), vestimenta, comportamento, interese e actitudes (40%) e traballo avaliación (10%).

Estándares de aprendizaxe: Os estándares de aprendizaxe avaliábles son a especificación e concreción dos criterios de avaliación que permiten definir os resultados de aprendizaxe e que concretan o que o alumnado debe saber, comprender e facer. Como todo en educación deben ser observables, avaliábles e medibles, pero na área de educación física, como formación integral que é, os obxectivos que se perseguen non se concretan nunha materia. A utilización das probas estandarizadas que permitan graduar e avaliar o rendemento ten que ver mais coa observación e cunha avaliación máis cualitativa.

EDUCACIÓN FÍSICA 1º CURSO

Características dos nenos e nenas do 1º curso

Obxectivos xerais do 1º curso

Secuenciación dos contidos por bloques

Criterios de avaliación da aprendizaxe do 1º curso

Estándares de aprendizaxe

Mínimos esixibles para acadar as competencias básicas. Grao mínimo de consecución de cada estándar.

CARACTERÍSTICAS DOS NENOS E NENAS DO 1º CURSO COMO REFERENTE NO DESENVOLVEMENTO DA ÁREA DE E. FÍSICA

Os procesos educativos atópanse fortemente condicionados polas características psicolóxicas, afectivas e sociais propias do alumnado a estas idades. A continuación sinalamos algunhas das peculiaridades do alumnado do 1º curso:

Perciben globalmente a realidade e non efectúan deducións, procedendo de forma intuitiva. Fan xirar a realidade arredor súa; polo tanto, as actividades e contidos deben estar contextualizados.

Atópanse no estadio de operacións concretas, o que supón a necesidade da manipulación. Aprenden a través da experiencia persoal e cotiá.

Van adquirindo o pensamento causal e desenrolan a capacidade de atención e observación o que permitirá un novo coñecemento do entorno.

Respectan as normas de convivencia, aínda non as entenden.

Toman como punto de partida o coñecemento que teñen das diferentes partes do seu corpo e dos demais, pasando do movemento global ao segmentario, para afirmar o proceso de lateralización ao final do Curso.

Empeza a construír mellor as nocións espazo-temporais.

Fai a reprodución de movementos dun xeito consciente.

Aínda non chegan ao equilibrio, pero teñen un mellor control da súa motricidade. Están nunha fase sensible para a adquisición de esquemas motores novos.

Gran espontaneidade que contribúe a diversificar as súas posibilidades de movemento.

Seguen cansando facilmente.

Acadan unha meirande confianza e independencia.

O xogo é a actividade motriz máis natural.

Comezan as diferenzas entre nenos e nenas.

OBXECTIVOS XERAIS DO 1º CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

A educación primaria contribuirá a desenvolver nos nenos e nas nenas as capacidades que lles permitan:

- a) Coñecer e apreciar os valores e as normas de convivencia, aprender a obrar de acordo con elas, prepararse para o exercicio activo da cidadanía e respectar os dereitos humanos, así como o pluralismo propio dunha sociedade democrática.
- b) Desenvolver hábitos de traballo individual e de equipo, de esforzo e de responsabilidade no estudo, así como actitudes de confianza en si mesmo/a, sentido crítico, iniciativa persoal, curiosidade, interese e creatividade na aprendizaxe, e espírito emprendedor.
- c) Adquirir habilidades para a prevención e para a resolución pacífica de conflitos que lles permitan desenvolverse con autonomía no ámbito familiar e doméstico, así como nos grupos sociais cos que se relacionan.
- d) Coñecer, comprender e respectar as diferentes culturas e as diferenzas entre as persoas, a igualdade de dereitos e oportunidades de homes e mulleres e a non discriminación de persoas con discapacidade nin por outros motivos.
- e) Iniciarse na utilización, para a aprendizaxe, das tecnoloxías da información e da comunicación, desenvolvendo un espírito crítico ante as mensaxes que reciben e elaboran.
- f) Utilizar diferentes representacións e expresións artísticas e iniciarse na construción de propostas visuais e audiovisuais.
- g) Valorar a hixiene e a saúde, aceptar o propio corpo e o das demais persoas, respectar as diferenzas e utilizar a educación física e o deporte como medios para favorecer o desenvolvemento persoal e social.
- h) Coñecer e valorar os animais máis próximos ao ser humano e adoptar modos de comportamento que favorezan o seu coidado.
- i) Desenvolver as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas demais persoas, así como unha actitude contraria á violencia, aos prexuízos de calquera tipo e aos estereotipos sexistas e de discriminación por cuestións de diversidade afectivo-sexual.

j) Fomentar a educación viaria e actitudes de respecto que incidan na prevención dos accidentes de tráfico.

k) Coñecer, apreciar e valorar as singularidades culturais, lingüísticas, físicas e sociais de Galicia, poñendo de relevancia as mulleres e homes que realizaron achegas importantes á cultura e á sociedade galegas.

OBXECTIVOS COMPETENCIAIS DO 1º CURSO:

Competencia motriz

Competencia en comunicación lingüística

Favorecer o intercambio comunicativo nas actividades físicas lúdicas.

Utilizar correctamente a linguaxe como medio de comunicación oral.

Expresarse de forma axeitada.

Coñecer o vocabulario específico da área.

Competencias no coñecemento e a interacción co mundo físico

Valorar o coñecemento do corpo e das súas capacidades motoras e expresivas.

Explorar sensorialmente o espazo, aplicando a información obtida ás súas actividades motoras.

Entender e valora a actividade física como elemento indispensable para preservar a saúde.

Adquirir o hábito de practicar actividade física de forma regular.

Adquirir hábitos saudables de alimentación, hixiene e de coidado do propio corpo.

Comprender a relación entre alimentación e actividade física.

Desenvolver actitudes críticas ante o fenómeno do sedentarismo.

Desenvolver o sentido da orientación e saber utilizar diferentes recursos para orientarse.

Ter habilidade para interactuar co espazo circundante.

Apreciar a natureza e percibir o seu valor como fonte de información.

Mostrar actitudes de respecto cara os demais e a un mesmo.

Tratamento da información e competencia dixital

Transformar a información en coñecemento.

Transmitir información a través da linguaxe corporal.

Analizar a expresividade corporal e entender as mensaxes que a través dela se transmiten.

Utilizar a información recibida a través dos xestos, as posturas para a elaboración de estratexias de xogo nas actividades físicas lúdico-recreativas.

Competencia social e cidadá

Utilizar a actividade física para facilitar a relación, a integración e o respecto.

Aceptar e respectar as regras do xogo acordadas entre todos.

Asumir as diferenzas na actividade física así como as posibilidades propias e alleas.

Participar, tomar decisións e comportarse con responsabilidade.

Traballar en equipo, cooperando e asumindo responsabilidades.

Valorar o traballo e as achegas dos demais, sen discriminar or sexo, clase, orixe e cultura.

Valorar o esforzo e os logros obtidos por as persoas afectadas de minusvalía física ou mental nas súas actividades físicas, laborais e cotiás.

Habituar a coidar e manter en orde as súas pertenzas e no seu ámbito.

Coidar e conservar o material.

Comprender e valorar a importancia de respectar as normas de tráfico.

Competencia cultural e artística

Expresar ideas, sensacións e sentimentos utilizando como recurso o corpo e o movemento.

Apreciar as manifestacións culturais da motricidade humana (xogos tradicionais, danza).

Experimentar coa linguaxe do corpo.

Experimentar formas de comunicación a través da danza expresiva.

Interese polas formas de comunicación no verbal.

Desenvolver a iniciativa, a imaxinación e a creatividade.

Apreciar as iniciativas e as achegas dos demais.

Utilizar as manifestacións artísticas como fonte de enriquecemento e disfrute.

Coñecer a riqueza cultural mediante a práctica de diferentes xogos e danzas.

Competencia para aprender a aprender

Coñecerse a si mesmo, as propias posibilidades e carencias a través das actividades físicas e expresivas.

Desenvolver o sentimento de competencia ou eficacia persoal.

Favorecer a motivación, a confianza en un mesmo e o gusto por aprender.

Ser consciente do que pode facer por si mesmo e do que pode facer coa axuda dos demais.

Adquirir recursos de cooperación en actividades físicas comúns.

Utilizar os coñecementos adquiridos en situacións diferentes.

Afrontar a toma de decisións de xeito racional.

Autonomía e iniciativa persoal

Organizar de forma individual e colectiva actividades físicas lúdicas e actividades expresivas.

Desenvolver os valores persoais de responsabilidade e perseveranza.

Desenvolver as habilidades sociais do respecto aos demais, cooperación e traballo en equipo.

Ser capaz de buscar solucións aos problemas formulados e de levalas á práctica.

Desenvolver a iniciativa e a creatividade.

Esforzarse por alcanzar resultados creativos, orixinais e sinceros na súa expresividade.

Utilizar as actividades físicas e a linguaxe corporal para ampliar e mellorar as súas relacións sociais.

LÍÑAS DE ACTUACIÓN DA EDUCACIÓN FÍSICA NO ÁMBITO COMPETENCIAL

O principal obxectivo da Educación Física neste ámbito é determinar que pode aportar a área de Educación Física nun proxecto educativo común e como facelo, polo que prantexa esta Programación un conxunto de condutas prioritarias que considero necesarias para favorecer o desenvolvemento persoal, social e ambiental dos meus alumnos, concretando ditas condutas nunha unha proposta de liñas de actuación na aula de Educación Física.

1º) No ámbito persoal:

a) Melloral a autoestima.

Facer que o alumnado perciba as seus logros.

Empregalo reforzo positivo.

Fomentalos comentarios positivos entre o alumnado.

Repartir o protagonismo nas clases.

Introducir xogos e dinámicas específicas

.

b) Coñecemento e aceptación da propia personalidade.

Traballar no posible con propostas de actividade motriz abertas.

Introducir propostas motrices prantexadas polo propio alumnado.

Permitir ao alumnado a selección libre do nivel de actividade motriz.

Prantexar actividades grupais cooperativas con diferentes funcións complementarias.

c) Autonomía á hora de tomar decisións e responsabilidade nas decisións tomadas.

Absoluta liberdade para participar ou non nas actividades propostas na nosa clases.

Delegar no alumnado unha serie de funcións.

Consensuar co alumnado as normas básicas da clase.

2º) No ámbito social:

a) Mellora das relacións do grupo.

Fomentar a expresión de sentimentos e os contactos persoais.

Introducir actividades motrices que impliquen o cambio constante de compañeiro.

Favorecela formación de grupos distintos.

Potenciala práctica de xogos motores cooperativos.

Utilizalas recompensas grupais.

b) Aceptación do outro sen importancia da súa raza, sexo, condición social, etc.

Introducir na clase elementos motores das culturas minoritarias.

Reforzar positivamente os grupos mixtos.

Empregar unha linguaxe non sexista.

Adapta-las actividades motrices ao alumnado con discapacidade.

c) Regulación de conflitos por vías non violentas.

Favorecer que o alumnado regule os seus propios conflitos.

Reservar un espazo para a regulación dos conflitos.

Reforzar positivamente a regulación non violenta de conflitos por parte do alumnado.

d) Coñecemento e valoración doutras culturas.

Empregar músicas doutras culturas.

Introducir actividades motrices doutros pobos e culturas.

3º) No ámbito ambiental:

a) respecto ao medio ambiente.

Práctica de actividades físicas en entorno naturais o seminaturais.

b) Preocupación pola súa mellora.

Introducir xogos e dinámicas motrices específicas de educación ambiental.

Utilizar materiais de desfeito para a práctica de actividades físicas.

SECUENCIACIÓN DOS CONTIDOS EDUCACIÓN FÍSICA DO 1º CURSO

Bloque1. Contidos comúns en educación física

Aceptación da propia realidade corporal.

Respecto das persoas que participan no xogo.

Confianza nas propias capacidades para desenvolver actitudes apropiadas e afrontar as dificultades propias da práctica da actividade física.

Utilización guiada de medios tecnolóxicos no proceso de aprendizaxe.

Integración das tecnoloxías da información e a comunicación no proceso de aprendizaxe.

Uso correcto de materiais e espazos na práctica da Educación física.

O coidado do corpo e a consolidación de hábitos de hixiene corporal.

Adopción de condutas seguras ao actuar como peóns nas saídas polo contorno do colexio.

Bloque 2. o corpo: imaxe e percepción

Aceptación da propia realidade corporal.

Confianza nun mesmo, aumento da autoestima e a autonomía persoal

Estrutura corporal. Identificación do propio corpo e das principais partes que interveñen no movemento.

Experimentación e exploración de posturas corporais diferentes.

Vivencia da relaxación global como estado de quietude e toma de conciencia da respiración.

Experimentación de situacións simples de equilibrio estático sobre bases estables.

Percepción espazo-temporal. Orientación do corpo e nocións topolóxicas básicas (dentro/fóra, arriba/abaixo, diante/detrás, preto/lonxe...).

Recoñecemento da lateralidade e da dominancia lateral propia.

Posibilidades sensoriais (vista, oído, tacto). Experimentación, exploración e discriminación das sensacións.

Bloque 3. habilidades motrices

Formas e posibilidades do movemento. Experimentación de diferentes formas de execución e control das habilidades motrices básicas: desprazamentos, xiros, saltos.

Desenvolvemento e control da motricidade fina e a coordinación viso motora a través do manexo de obxectos.

Resolución de problemas motores sinxelos.

Acondicionamento físico xeral en situacións de xogo, especialmente mantemento e mellora da flexibilidade.

Disposición favorable a participar en actividades físicas diversas aceptando as diferenzas no nivel de habilidade.

Autonomía e confianza nas propias habilidades motrices en situacións e contornos habituais.

Bloque 4. actividades físicas artístico expresivas

Descubrimento e exploración das posibilidades expresivas do corpo e do movemento. Sincronización do movemento con estruturas rítmicas sinxelas.

Execución de bailes ou danzas sinxelas representativas da cultura galega e doutras culturas, seguindo o ritmo.

Imitación de personaxes, obxectos e situacións.

Participación en situacións que supoñan comunicación corporal.

Desinhibición na exteriorización de emocións e sentimentos a través do corpo, o xesto e o movemento.

Bloque 5. actividade física e saúde

Identificación e práctica de hábitos básicos de hixiene corporal (aseo, roupa e calzado), alimentarios e posturais, relacionados coa actividade física.

Relación da actividade física co benestar da persoa

Mobilidade corporal orientada á saúde.

Respecto das normas de uso de materiais e espazos na práctica de actividade física para evitar accidentes

Respecto ás persoas que participan no xogo.

Bloque 6. os xogos e actividades deportivas

Descubrimento da cooperación e a oposición con relación ás regras de xogo. Aceptación de distintos papeis no xogo.

Recoñecemento e aceptación das persoas que participan no xogo, aceptando o reto que supón opoñerse ao outro sen que iso derive en situacións de rivalidade ou menosprezo.

Comprensión das normas de xogo e cumprimento destas.

Confianza nas propias posibilidades na práctica dos xogos.

O xogo como actividade común a todas as culturas.

Coñecemento e práctica dalgúns xogos de Galicia.

Práctica de xogos libres e organizados.

Xogos de aire libre no parque ou en contornos naturais próximos ao colexio. Exploración e gozo da motricidade ao aire libre, respectando a natureza.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN DO 1º CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Bloque1. Contidos comúns en educación física

Recoñecer desde a perspectiva de participante as posibles situacións conflitivas xurdidas nos xogos aceptando as opinións dos e das demais

Buscar de maneira guiada información utilizando fontes de información e facendo uso das TIC.

Demostrar un comportamento persoal e social responsable, respectándose a un mesmo e aos outros e outras nas actividades físicas e nos xogos, aceptando as normas e regras establecidas.

Bloque 2. o corpo: imaxe e percepción

Aceptar e respectar a propia realidade corporal e a dos e das demais.

Cofecer a estrutura e funcionamento do corpo para realizar movementos axeitados ás situacións motrices que se lle presentan.

Bloque 3. habilidades motrices

Resolver situacións motrices con diversidade de estímulos e condicionantes espazo-temporais.

Bloque 4. actividades físicas artístico expresivas

Utilizar os recursos expresivos do corpo e o movemento, comunicando sensacións e emocións.

Bloque 5. actividade física e saúde

Recoñecer os efectos do exercicio físico, a hixiene, a alimentación e os hábitos posturais sobre a saúde e o benestar.

Recoñecer a importancia das medidas de seguridade na práctica da actividade física.

Bloque 6. os xogos e actividades deportivas

Recoñecer tácticas elementais dos xogos aplicando as regras en situación de cooperación e de oposición.

Recoñecer a diversidade de actividades físicas, lúdicas, deportivas en especial as de Galicia.

Manifestar respecto cara ao contorno e o medio natural nos xogos e actividades ao aire libre.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE:

A concreción dos propios criterios de avaliación se explícita nos estándares de aprendizaxe que ven a ser as accións graduadas que os alumnos deben saber facer na área de educación física.

Bloque1. Contidos comúns en educación física

Mostra boa disposición para solucionar os conflitos de xeito razoable.

Recoñece as condutas inapropiadas que se producen nos xogos.

Utiliza de maneira guiada as novas tecnoloxías para buscar información.

Participa activamente nas actividades propostas.

Demostra certa autonomía resolvendo problemas motores.

Incorpora nas súas rutinas o coidado e hixiene do corpo.

Participa na recollida e organización de material utilizado nas clases.

Acepta formar parte do grupo que lle corresponda.

Bloque 2. o corpo: imaxe e percepción

Respecta a diversidade de realidades corporais entre os nenos e nenas da clase.

Cofece e identifica as partes do corpo propias.

Realiza actividades de equilibrio estático, con e sen axuda, en base de sustentación estable.

Reacciona corporalmente ante estímulos sinxelos visuais, auditivos e táctiles, dando respostas motrices que se adaptan ás características deses estímulos.

Bloque 3. habilidades motrices

Desprázase de distintas formas, variando os puntos de apoio

Salta de distintas formas, variando os puntos de apoio e as frecuencias.

Realiza xiros sobre o eixe lonxitudinal variando os puntos de apoio, con coordinación e boa orientación espacial.

Equilibrar o corpo en distintas posturas intentando controlar a tensión, a relaxación e a respiración.

Bloque 4. actividades físicas artístico expresivas

Representa personaxes e situacións, mediante o corpo e o movemento con desinhibición e espontaneidade.

Reproduce corporalmente una estrutura rítmica sinxela.

Realiza bailes e danzas sinxelas representativas da cultura galega e doutras culturas.

Bloque 5. actividade física e saúde

Intenta cumprir as normas básicas do coidado do corpo en relación coa hixiene, con autonomía.

Adopta hábitos alimentarios saudables.

Identifica os riscos individuais e colectivos daquelas actividades físicas que vai coñecendo e practicando

Bloque 6. os xogos e actividades deportivas

Iníciase no uso de tácticas elementais dos xogos.

Utiliza as regras dos xogos en situación de cooperación e oposición.

Practica xogos libres e xogos organizados.

Recoñece xogos tradicionais de Galicia.

Realiza distintos xogos tradicionais de Galicia seguindo as regras básicas.

Realiza actividades no medio natural.

Coñece o coidado e respecto do medio ao efectuar algunha actividade fóra do centro.

UNIDADES DIDÁCTICAS A DESENVOLVER NO 1º CURSO

	Mes	Semana	UNIDADE DIDÁCTICA
PRIMEIRO TRIMESTRE	Setembro	1	"Xogos no patio"
		2	
	Outubro	3	"Xogamos co corpo: coñecemento e control do propio corpo"
		4	
		5	
		6	
		7	
	Novembro	8	
		9	
		10	
	Decembro	11	"Xogos populares"
		12	
		13	"Lateralidade"
		14	
SEGUNDO TRIMESTRE	Xaneiro	15	"Equilibrio estático e dinámico"
		16	
		17	
		18	
	Febreiro	19	"Orientación espacial"
		20	"Percepción espazo-temporal"
		21	
		22	
	Marzo	23	"Desprazamentos, saltos e xiros"
		24	
		25	
		26	
		27	
TERCEIRO TRIMESTRE	Abril	28	"Coordinación dinámica xeral"
		29	
		30	
	Maio	31	"Coordinación óculo-segmentaria"
		32	
		33	
		34	
	Xuño	35	"Expresión corporal"
		36	
		37	"Actividades no patio"
		38	

EDUCACIÓN FÍSICA 2º CURSO

CARACTERÍSTICAS DOS NENOS E NENAS DO 2º CURSO COMO REFERENTE NO DESENVOLVEMENTO DA ÁREA DE E. FÍSICA

Os procesos educativos atópanse fortemente condicionados polas características psicolóxicas, afectivas e sociais propias do alumnado a estas idades. A continuación sinalamos algunhas das peculiaridades do alumnado do 2º curso:

Perciben globalmente a realidade e non efectúan deducións, procedendo de forma intuitiva. Fan xirar a realidade arredor súa; polo tanto, as actividades e contidos deben estar contextualizados.

Atópanse no estadio de operacións concretas, o que supón a necesidade da manipulación. Aprenden a través da experiencia persoal e cotiá.

Van adquirindo o pensamento causal e desenrolan a capacidade de atención e observación o que permitirá un novo coñecemento do entorno.

Respectan as normas de convivencia, aínda non as entenden.

Toman como punto de partida o coñecemento que teñen das diferentes partes do seu corpo e dos demais, pasando do movemento global ao segmentario, para afirmar o proceso de lateralización ao final do Curso.

Empeza a construír mellor as nocións espazo-temporais.

Fai a reprodución de movementos dun xeito consciente.

Aínda non chegan ao equilibrio, pero teñen un mellor control da súa motricidade. Están nunha fase sensible para a adquisición de esquemas motores novos.

Gran espontaneidade que contribúe a diversificar as súas posibilidades de movemento.

Seguen cansando facilmente.

Acadan unha meirande confianza e independencia.

O xogo é a actividade motriz máis natural.

Comezan as diferenzas entre nenos e nenas.

OBXECTIVOS XERAIS DO 2º CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

A educación primaria contribuirá a desenvolver nos nenos e nas nenas as capacidades que lles permitan:

a) Coñecer e apreciar os valores e as normas de convivencia, aprender a obrar de acordo con elas, prepararse para o exercicio activo da cidadanía e respectar os dereitos humanos, así como o pluralismo propio dunha sociedade democrática.

b) Desenvolver hábitos de traballo individual e de equipo, de esforzo e de responsabilidade no estudo, así como actitudes de confianza en si mesmo/a, sentido crítico, iniciativa persoal, curiosidade, interese e creatividade na aprendizaxe, e espírito emprendedor.

c) Adquirir habilidades para a prevención e para a resolución pacífica de conflitos que lles permitan desenvolverse con autonomía no ámbito familiar e doméstico, así como nos grupos sociais cos que se relacionan.

d) Coñecer, comprender e respectar as diferentes culturas e as diferenzas entre as persoas, a igualdade de dereitos e oportunidades de homes e mulleres e a non discriminación de persoas con discapacidade nin por outros motivos.

e) Iniciarse na utilización, para a aprendizaxe, das tecnoloxías da información e da comunicación, desenvolvendo un espírito crítico ante as mensaxes que reciben e elaboran.

f) Utilizar diferentes representacións e expresións artísticas e iniciarse na construción de propostas visuais e audiovisuais.

g) Valorar a hixiene e a saúde, aceptar o propio corpo e o das demais persoas, respectar as diferenzas e utilizar a educación física e o deporte como medios para favorecer o desenvolvemento persoal e social.

h) Coñecer e valorar os animais máis próximos ao ser humano e adoptar modos de comportamento que favorezan o seu coidado.

i) Desenvolver as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas demais persoas, así como unha actitude contraria á violencia, aos prexuízos de calquera tipo e aos estereotipos sexistas e de discriminación por cuestións de diversidade afectivo-sexual.

j) Fomentar a educación viaria e actitudes de respecto que incidan na prevención dos accidentes de tráfico.

k) Coñecer, apreciar e valorar as singularidades culturais, lingüísticas, físicas e sociais de Galicia, poñendo de relevancia as mulleres e homes que realizaron achegas importantes á cultura e á sociedade galegas.

OBXECTIVOS COMPETENCIAIS DO 2º CURSO:

Competencia motriz

Competencia en comunicación lingüística

Favorecer o intercambio comunicativo nas actividades físicas lúdicas.
Utilizar correctamente a linguaxe como medio de comunicación oral.
Expresarse de forma axeitada.
Coñecer o vocabulario específico da área.

Competencias no coñecemento e a interacción co mundo físico

Valorar o coñecemento do corpo e das súas capacidades motoras e expresivas.
Explorar sensorialmente o espazo, aplicando a información obtida ás súas actividades motoras.
Entender e valora a actividade física como elemento indispensable para preservar a saúde.
Adquirir o hábito de practicar actividade física de forma regular.
Adquirir hábitos saudables de alimentación, hixiene e de coidado do propio corpo.
Comprender a relación entre alimentación e actividade física.
Desenvolver actitudes críticas ante o fenómeno do sedentarismo.
Desenvolver o sentido da orientación e saber utilizar diferentes recursos para orientarse.
Ter habilidade para interactuar co espazo circundante.
Apreciar a natureza e percibir o seu valor como fonte de información.
Mostrar actitudes de respecto cara os demais e a un mesmo.

Tratamento da información e competencia dixital

Transformar a información en coñecemento.
Transmitir información a través da linguaxe corporal.
Analizar a expresividade corporal e entender as mensaxes que a través dela se transmiten.
Utilizar a información recibida a través dos xestos, as posturas para a elaboración de estratexias de xogo nas actividades físicas lúdico-recreativas.

Competencia social e cidadá

Utilizar a actividade física para facilitar a relación, a integración e o respecto.
Aceptar e respectar as regras do xogo acordadas entre todos.
Asumir as diferenzas na actividade física así como as posibilidades propias e alleas.
Participar, tomar decisións e comportarse con responsabilidade.
Traballar en equipo, cooperando e asumindo responsabilidades.
Valorar o traballo e as achegas dos demais, sen discriminar por sexo, clase, orixe e cultura.
Valorar o esforzo e os logros obtidos por as persoas afectadas de minusvalía física ou mental nas súas actividades físicas, laborais e cotiás.
Habituarase a coidar e manter en orde as súas pertenzas e no seu ámbito.
Coidar e conservar o material.
Comprender e valorar a importancia de respectar as normas de tráfico.

Competencia cultural e artística

Expresar ideas, sensacións e sentimentos utilizando como recurso o corpo e o movemento.
Apreciar as manifestacións culturais da motricidade humana (xogos tradicionais, danza).
Experimentar coa linguaxe do corpo.
Experimentar formas de comunicación a través da danza expresiva.
Interese polas formas de comunicación no verbal.
Desenvolver a iniciativa, a imaxinación e a creatividade.
Apreciar as iniciativas e as achegas dos demais.
Utilizar as manifestacións artísticas como fonte de enriquecemento e disfrute.
Coñecer a riqueza cultural mediante a práctica de diferentes xogos e danzas.

Competencia para aprender a aprender

Coñecerse a si mesmo, as propias posibilidades e carencias a través das actividades físicas e expresivas.
Desenvolver o sentimento de competencia ou eficacia persoal.
Favorecer a motivación, a confianza en un mesmo e o gusto por aprender.
Ser consciente do que pode facer por si mesmo e do que pode facer coa axuda dos demais.
Adquirir recursos de cooperación en actividades físicas comúns.
Utilizar os coñecementos adquiridos en situacións diferentes.
Afrontar a toma de decisións de xeito racional.

Autonomía e iniciativa persoal

Organizar de forma individual e colectiva actividades físicas lúdicas e actividades expresivas.
Desenvolver os valores persoais de responsabilidade e perseveranza.
Desenvolver as habilidades sociais do respecto aos demais , cooperación e traballo en equipo.
Ser capaz de buscar solucións aos problemas formulados e de levalas á práctica.
Desenvolver a iniciativa e a creatividade.
Esforzarse por alcanzar resultados creativos, orixinais e sinceros na súa expresividade.
Utilizar as actividades físicas e a linguaxe corporal para ampliar e mellorar as súas relacións sociais.

LÍÑAS DE ACTUACIÓN DA EDUCACIÓN FÍSICA NO ÁMBITO COMPETENCIAL

O principal obxectivo da Educación Física neste ámbito é determinar que pode aportar a área de Educación Física nun proxecto educativo común e como facelo, polo que prantexa esta Programación un conxunto de condutas prioritarias que considero necesarias para favorecer o desenvolvemento persoal, social e ambiental dos meus alumnos, concretando ditas condutas nunha unha proposta de liñas de actuación na aula de Educación Física.

1º) No ámbito persoal:

a) Melloral a autoestima

Facer que o alumnado perciba as seus logros.
Empregalo reforzo positivo.
Fomentalos comentarios positivos entre o alumnado.
Repartir o protagonismo nas clases.
Introducir xogos e dinámicas específicas

b) Coñecemento e aceptación da propia personalidade.

Traballar no posible con propostas de actividade motriz abertas.
Introducir propostas motrices plantexadas polo propio alumnado.
Permitir ao alumnado a selección libre do nivel de actividade motriz.
Plantexar actividades grupais cooperativas con diferentes funcións complementarias.

c) Autonomía á hora de tomar decisións e responsabilidade nas decisións tomadas.

Absoluta liberdade para participar ou non nas actividades propostas na nosa clases.
Delegar no alumnado unha serie de funcións.
Consensuar co alumnado as normas básicas da clase.

2º) No ámbito social:

a) Mellora das relacións do grupo

Fomentar a expresión de sentimentos e os contactos persoais.
Introducir actividades motrices que impliquen o cambio constante de compañeiro.
Favorecela formación de grupos distintos.
Potenciala práctica de xogos motores cooperativos.
Utilizalas recompensas grupais.

b) Aceptación do outro sen importancia da súa raza, sexo, condición social, etc.

Introducir na clase elementos motores das culturas minoritarias.
Reforzar positivamente os grupos mixtos.
Empregar unha linguaxe non sexista.
Adapta-las actividades motrices ao alumnado con discapacidade.

c) Regulación de conflitos por vías non violentas.

Favorecer que o alumnado regule os seus propios conflitos.
Reservar un espazo para a regulación dos conflitos.
Reforzar positivamente a regulación non violenta de conflitos por parte do alumnado.

d) Coñecemento e valoración doutras culturas.

Empregar músicas doutras culturas.
Introducir actividades motrices doutros pobos e culturas.

3º) No ámbito ambiental:

a) Respecto ao medio ambiente.

Práctica de actividades físicas en entorno naturais o seminaturais.

b) Preocupación pola súa mellora.

Introducir xogos e dinámicas motrices específicas de educación ambiental.
Utilizar materiais de desfeito para a práctica de actividades físicas.

SECUENCIACIÓN DOS CONTIDOS EDUCACIÓN FÍSICA DO 2º CURSO

Bloque1. Contidos comúns en educación física

Aceptación da propia realidade corporal.

Respecto das persoas que participan no xogo sen mostrar discriminación de ningún tipo.

Confianza nas propias capacidades para desenvolver actitudes apropiadas e afrontar as dificultades propias da práctica da actividade física.

Utilización guiada de medios tecnolóxicos no proceso de aprendizaxe.

Integración das tecnoloxías da información e a comunicación no proceso de aprendizaxe.

Implicación activa en actividades motrices diversas, recoñecendo e aceptando as diferenzas individuais no nivel de habilidade.

Uso correcto de materiais e espazos na práctica da Educación física.

O coidado do corpo e a consolidación de hábitos de hixiene corporal.

Adopción de condutas seguras ao actuar como peóns nas saídas polo contorno do colexio

Bloque 2. o corpo: imaxe e percepción

Aceptación da propia realidade corporal.

Confianza nun mesmo, aumento da autoestima e a autonomía persoal.

Estrutura corporal. Identificación do propio corpo e das principais partes que interveñen no movemento.

Experimentación e exploración de posturas corporais diferentes.

Vivencia da relaxación global como estado de quietude e toma de conciencia da respiración.

Experimentación de situacións simples de equilibrio estático sobre bases estables.

Percepción espazo-temporal. Orientación do corpo e nocións topolóxicas básicas (dentro/fóra, arriba/abaixo, diante/detrás, preto/lonxe...).

Recoñecemento da lateralidade e da dominancia lateral propia.

Posibilidades sensoriais (vista, oído, tacto). Experimentación, exploración e discriminación das sensacións.

Bloque 3. habilidades motrices

Formas e posibilidades do movemento. Experimentación de diferentes formas de execución e control das habilidades motrices básicas: desprazamentos, xiros, saltos.

Desenvolvemento e control da motricidade fina e a coordinación viso motora a través do manexo de obxectos.

Resolución de problemas motores sinxelos.

Acondicionamento físico xeral en situacións de xogo, especialmente mantemento e mellora da flexibilidade.

Disposición favorable a participar en actividades físicas diversas aceptando as diferenzas no nivel de habilidade.

Autonomía e confianza nas propias habilidades motrices en situacións e contornos habituais.

Bloque 4. actividades físicas artístico expresivas

Descubrimento e exploración das posibilidades expresivas do corpo e do movemento. Sincronización do movemento con estruturas rítmicas sinxelas.

Execución de bailes ou danzas sinxelas representativas da cultura galega e doutras culturas culturais, seguindo o ritmo.

Imitación de personaxes, obxectos e situacións.

Participación en situacións que supoñan comunicación corporal.

Desinhibición na exteriorización de emocións e sentimentos a través do corpo, o xesto e o movemento.

Bloque 5. actividade física e saúde

Identificación e práctica de hábitos básicos de hixiene corporal (aseo, roupa e calzado), alimentarios e posturais, relacionados coa actividade física.

Relación da actividade física co benestar da persoa.

Mobilidade corporal orientada á saúde.

Respecto das normas de uso de materiais e espazos na práctica de actividade física para evitar accidentes.

Respecto ás persoas que participan no xogo, sen mostrar discriminación de ningún tipo.

Bloque 6. os xogos e actividades deportivas

Descubrimento da cooperación e a oposición con relación ás regras de xogo. Aceptación de distintos papeis no xogo.

Recoñecemento e aceptación das persoas que participan no xogo, aceptando o reto que supón opoñerse ao outro sen que iso derive en situacións de rivalidade ou menosprezo.

Comprensión das normas de xogo e cumprimento destas.

Confianza nas propias posibilidades na práctica dos xogos.

O xogo como actividade común a todas as culturas.

Coñecemento e práctica dalgúns xogos de Galicia.

Práctica de xogos libres e organizados.

Xogos de aire libre no parque ou en contornos naturais próximos ao colexio. Exploración e gozo da motricidade ao aire libre, respectando a natureza.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN DO 2º CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Bloque1. Contidos comúns en educación física

Recoñecer desde a perspectiva de participante as posibles situacións conflitivas xurdidas nos xogos aceptando as opinións dos e das demais.

Buscar de maneira guiada información utilizando fontes de información e facendo uso das TIC.

Demostrar un comportamento persoal e social responsable, respectándose a un mesmo e aos outros e outras nas actividades físicas e nos xogos, aceptando as normas e regras establecidas.

Bloque 2. o corpo: imaxe e percepción

Aceptar e respectar a propia realidade corporal e a dos e das demais.

Coñecer a estrutura e funcionamento do corpo para realizar movementos axeitados ás situacións motrices que se lle presentan.

Bloque 3. habilidades motrices

Resolver situacións motrices con diversidade de estímulos e condicionantes espazo-temporais.

Bloque 4. actividades físicas artístico expresivas

Utilizar os recursos expresivos do corpo e o movemento, comunicando sensacións e emocións.

Bloque 5. actividade física e saúde

Recoñecer os efectos do exercicio físico, a hixiene, a alimentación e os hábitos posturais sobre a saúde e o benestar.

Recoñecer a importancia das medidas de seguridade na práctica da actividade física.

Bloque 6. os xogos e actividades deportivas

Recoñecer tácticas elementais dos xogos aplicando as regras en situación de cooperación e de oposición.

Recoñecer a diversidade de actividades físicas, lúdicas, deportivas en especial as de Galicia.

Manifestar respecto cara ao contorno e o medio natural nos xogos e actividades ao aire libre.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE:

A concreción dos propios criterios de avaliación se explícita nos estándares de aprendizaxe que ven a ser as accións graduadas que os alumnos deben saber facer na área de educación física.

Bloque1. Contidos comúns en educación física

Mostra boa disposición para solucionar os conflitos de xeito razoable.

Recoñece as condutas inapropiadas que se producen nos xogos.

Utiliza de maneira guiada as novas tecnoloxías para buscar información.

Participa activamente nas actividades propostas.

Demostra certa autonomía resolvendo problemas motores.

Incorpora nas súas rutinas o coidado e hixiene do corpo.

Participa na recollida e organización de material utilizado nas clases.

Acepta formar parte do grupo que lle corresponda.

Bloque 2. o corpo: imaxe e percepción

Respecta a diversidade de realidades corporais entre os nenos e nenas da clase.

Coñece e identifica as partes do corpo propias.

Realiza actividades de equilibrio estático, con e sen axuda, en base de sustentación estable.

Reacciona corporalmente ante estímulos sinxelos visuais, auditivos e táctiles, dando respostas motrices que se adapten ás características deses estímulos.

Bloque 3. habilidades motrices

Desprázase de distintas formas, variando os puntos de apoio

Salta de distintas formas, variando os puntos de apoio e as frecuencias.

Realiza xiros sobre o eixe lonxitudinal variando os puntos de apoio, con coordinación e boa orientación espacial.

Equilibrar o corpo en distintas posturas intentando controlar a tensión, a relaxación e a respiración.

Bloque 4. actividades físicas artístico expresivas

Representa personaxes e situacións, mediante o corpo e o movemento con desinhibición e espontaneidade.

Reproduce corporalmente una estrutura rítmica sinxela.

Realiza bailes e danzas sinxelas representativas da cultura galega e doutras culturas.

Bloque 5. actividade física e saúde

Intenta cumprir as normas básicas do coidado do corpo en relación coa hixiene, con autonomía.

Adopta hábitos alimentarios saudables.

Adopta hábitos alimentarios saudables.

Identifica os riscos individuais e colectivos daquelas actividades físicas que vai coñecendo e practicando.

Bloque 6. os xogos e actividades deportivas

Iníciase no uso de tácticas elementais dos xogos.

Utiliza as regras dos xogos en situación de cooperación e oposición.

Practica xogos libres e xogos organizados.

Recoñece xogos tradicionais de Galicia.

Realiza distintos xogos tradicionais de Galicia seguindo as regras básicas.

Realiza actividades no medio natural.

Coñece o coidado e respecto do medio ao efectuar algunha actividade fóra do centro.

UNIDADES DIDÁCTICAS A DESENVOLVER NO 2º CURSO

	Mes	Semana	UNIDADE DIDÁCTICA
PRIMEIRO TRIMESTRE	Setembro	1	"Xogamos co corpo no patio"
		2	
	Outubro	3	"Coñecemento e control do propio corpo"
		4	
		5	
		6	
		7	
	Novembro	8	
		9	
		10	
	Decembro	11	"Xogos populares"
		12	
		13	
		14	
SEGUNDO TRIMESTRE	Xaneiro	15	"Equilibrio estático e dinámico"
		16	
		17	
		18	
	Febreiro	19	"Orientación espacial"
		20	"Percepción espazo-temporal"
		21	
		22	
	Marzo	23	"Desprazamentos, saltos e xiros"
		24	
		25	
		26	
		27	
	TERCEIRO TRIMESTRE	Abril	28
29			
30			
Maio		31	"Coordinación óculo-segmentaria"
		32	
		33	
		34	
Xuño		35	"Expresión corporal"
		36	
		37	"Actividades no patio"
		38	

EDUCACIÓN FÍSICA 3º CURSO

CARACTERÍSTICAS DOS NENOS E NENAS DO 3º CURSO COMO REFERENTE NO DESENVOLVEMENTO DA ÁREA DE E. FÍSICA

Aínda que as características evolutivas do alumnado do 3º Curso da Educación Primaria, onde as idades oscilan entre os oito e nove anos teñen algunhas peculiaridades específicas; hai que aclarar que cada neno é único e ten o seu propio ritmo de crecemento e aprendizaxe. Así, temos que ter en conta o nivel de partida de cada alumno e que as características descritas para cada idade non se presentan na mesma época nin coa mesma intensidade en tódolos nenos.

Aclarado isto, sinalamos a continuación as peculiaridades consideradas máis relevantes nos alumnos-as do 3º curso.

Mayor autonomía e confianza en si mesmo.

Os seus movementos son máis eficaces e económicos, melloran a coordinación, o equilibrio e estabilízase a dominancia lateral.

Son capaces de orientarse no espazo con respecto aos obxectos e de reproducir estruturas rítmicas sinxelas.

Mellora xeral da resistencia ao esforzo.

Progreso na resolución de problemas motores, pois son capaces de adaptar os seus movementos a diferentes situacións. Polo tanto, aumentaremos a calidade e cantidade de experiencias vividas, posibilitando situacións novas. Isto favorecerá tamén a mellora das capacidades perceptivas

Poden imitar un modelo e memorizar condutas motrices completas, conservalas e incluso cambialas.

O grupo de amigos empeza a substituír aos pais. O compañeirismo é típico destas idades.

Teñen unha grande vitalidade: xogan pelexan, falan todos á vez, compiten..., o que permite desenrolar unha actividade educativa baseada na actividade do alumno. Así, os xogos serán o eixe da nosa programación.

Continúan no estadio de operacións concretas, o que lles obriga a manipular para acadar os conceptos que se lles propoñen. Pero progresivamente achéganse a un pensamento máis abstracto.

Intentan ordenar, clasificar e comparar.

Adquiren certa flexibilidade nos seus criterios morais.

OBXECTIVOS XERAIS DO 3º CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

A educación primaria contribuirá a desenvolver nos nenos e nas nenas as capacidades que lles permitan:

- a) Coñecer e apreciar os valores e as normas de convivencia, aprender a obrar de acordo con elas, prepararse para o exercicio activo da cidadanía e respectar os dereitos humanos, así como o pluralismo propio dunha sociedade democrática.
- b) Desenvolver hábitos de traballo individual e de equipo, de esforzo e de responsabilidade no estudo, así como actitudes de confianza en si mesmo/a, sentido crítico, iniciativa persoal, curiosidade, interese e creatividade na aprendizaxe, e espírito emprendedor.
- c) Adquirir habilidades para a prevención e para a resolución pacífica de conflitos que lles permitan desenvolverse con autonomía no ámbito familiar e doméstico, así como nos grupos sociais cos que se relacionan.
- d) Coñecer, comprender e respectar as diferentes culturas e as diferenzas entre as persoas, a igualdade de dereitos e oportunidades de homes e mulleres e a non discriminación de persoas con discapacidade nin por outros motivos.
- e) Iniciarse na utilización, para a aprendizaxe, das tecnoloxías da información e da comunicación, desenvolvendo un espírito crítico ante as mensaxes que reciben e elaboran.
- f) Utilizar diferentes representacións e expresións artísticas e iniciarse na construción de propostas visuais e audiovisuais.
- g) Valorar a hixiene e a saúde, aceptar o propio corpo e o das demais persoas, respectar as diferenzas e utilizar a educación física e o deporte como medios para favorecer o desenvolvemento persoal e social.
- h) Desenvolver as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas demais persoas, así como unha actitude contraria á violencia, aos prexuízos de calquera tipo e aos estereotipos sexistas e de discriminación por cuestións de diversidade afectivo-sexual.
- i) Fomentar a educación viaria e actitudes de respecto que incidan na prevención dos accidentes de tráfico.
- j) Coñecer, apreciar e valorar as singularidades culturais, lingüísticas, físicas e sociais de Galicia, poñendo de relevancia as mulleres e homes que realizaron achegas importantes á cultura e á sociedade galegas.

OBXECTIVOS COMPETENCIAIS DO 3º CURSO:

Competencia motriz.

Competencia en comunicación lingüística.

Comprender, compoñer e utilizar os textos.

Expresarse de forma axeitada.
Utilizar a linguaxe como medio de comunicación oral e escrita.
Coñecer o vocabulario específico da área.
Obter gran variedade de intercambios comunicativos nas actividades físicas lúdicas.

Competencias no coñecemento e a interacción co mundo físico

Valorar o coñecemento do corpo e das súas capacidades motoras e expresivas.
Explorar sensorialmente o espazo, aplicando a información obtida ás súas actividades motoras.
Entender e valorar a actividade física como elemento indispensable para preservar a saúde.
Adquirir o hábito de practicar actividade física de forma regular.
Adquirir hábitos saudables de alimentación, hixiene e de coidado do propio corpo.
Comprender a relación entre alimentación e actividade física.
Desenvolver actitudes críticas ante o fenómeno do sedentarismo.
Desenvolver o sentido da orientación e saber utilizar diferentes recursos para orientarse.
Ter habilidade para interactuar co espazo circundante.
Apreciar a natureza e percibir o seu valor como fonte de información.
Mostrar actitudes de respecto cara os demais e a un mesmo.
Manipular aparatos para realizar actividades físicas.

Competencia matemática

Pensar e comprender na práctica da educación física e en situacións de xogo.
Interpretar e comprender o valor dos números e das operacións en situacións de xogo e relación cos demais.
Cuantificar, relacionar e resolver na práctica con números e operacións (dobre, metade, triple, mais que, menos...).

Realizar medicións.

Tratamento da información e competencia dixital

Transformar a información en coñecemento.
Transmitir información a través da linguaxe corporal.
Analizar a expresividade corporal e entender as mensaxes que a través dela se transmiten.
Utilizar a información recibida a través dos xestos, as posturas para a elaboración de estratexias de xogo nas actividades físicas lúdico-recreativas.

Competencia social e cidadá

Utilizar a actividade física para facilitar a relación, a integración e o respecto.
Aceptar e respectar as regras do xogo acordadas entre todos.
Asumir as diferenzas na actividade física así como as posibilidades propias e alleas.
Participar, tomar decisións e comportarse con responsabilidade.
Traballar en equipo, cooperando e asumindo responsabilidades.
Valorar o traballo e as achegas dos demais, sen discriminar or sexo, clase, orixe e cultura.
Valorar o esforzo e os logros obtidos por as persoas afectadas de minusvalía física ou mental nas súas actividades físicas, laborais e cotiás.
Habituarase a coidar e manter en orde as súas pertenzas e no seu ámbito.
Coidar e conservar o material.
Comprender e valorar a importancia de respectar as normas de tráfico.

Competencia cultural e artística

Expresar ideas, sensacións e sentimentos utilizando como recurso o corpo e o movemento.
Apreciar as manifestacións culturais da motricidade humana (xogos tradicionais, danza).
Experimentar coa linguaxe do corpo.
Experimentar formas de comunicación a través da danza expresiva.
Interese polas formas de comunicación no verbal.
Desenvolver a iniciativa, a imaxinación e a creatividade.
Apreciar as iniciativas e as achegas dos demais.
Utilizar as manifestacións artísticas como fonte de enriquecemento e disfrute.
Coñecer a riqueza cultural mediante a práctica de diferentes xogos e danzas.

Competencia para aprender a aprender

Coñecerse a si mesmo, as propias posibilidades e carencias a través das actividades físicas e expresivas.
Desenvolver o sentimento de competencia ou eficacia persoal.
Favorecer a motivación, a confianza en un mesmo e o gusto por aprender.
Ser consciente do que pode facer por si mesmo e do que pode facer coa axuda dos demais.
Adquirir recursos de cooperación en actividades físicas comúns.
Utilizar os coñecementos adquiridos en situacións diferentes.
Afrontar a toma de decisións de xeito racional.
Facilitar a adquisición de recursos de cooperación en actividades expresivas (danza, mimo, drama).
Manexar de forma eficaz os recursos e as técnicas adquiridas no desenvolvemento das súas habilidades motoras.

Autonomía e iniciativa persoal

Organizar de forma individual e colectiva actividades físicas lúdicas e actividades expresivas.

Desenvolver os valores persoais de responsabilidade e perseveranza.

Desenvolver as habilidades sociais do respecto aos demais, cooperación e traballo en equipo.

Ser capaz de buscar solucións aos problemas formulados e de levalas á práctica.

Desenvolver a iniciativa e a creatividade.

Esforzarse por alcanzar resultados creativos, orixinais e sinceros na súa expresividade.

Utilizar as actividades físicas e a linguaxe corporal para ampliar e mellorar as súas relacións sociais.

Ter unha visión estratéxica dos retos para cumprir os obxectivos dos xogos e outras actividades físicas e motivarse para lograr o éxito.

LÍÑAS DE ACTUACIÓN DA EDUCACIÓN FÍSICA NO ÁMBITO COMPETENCIAL

No terceiro curso o principal obxectivo da Educación Física neste ámbito é determinar que pode aportar a área de Educación Física nun proxecto educativo común e como facelo, polo que prantexa esta Programación un conxunto de condutas prioritarias que considero necesarias para favorecer o desenvolvemento persoal, social e ambiental do alumnado, concretando ditas condutas nunha unha proposta de liñas de actuación na aula de Educación Física.

1º) No ámbito persoal:

a) Melloral a autoestima

Facer que o alumnado perciba as seus logros.

Empregalo reforzo positivo.

Fomentalos comentarios positivos entre o alumnado.

Repartir o protagonismo nas clases.

Introducir xogos e dinámicas específicas

b) Coñecemento e aceptación da propia personalidade:

Traballar no posible con propostas de actividade motriz abertas.

Introducir propostas motrices plantexadas polo propio alumnado.

Permitir ao alumnado a selección libre do nivel de actividade motriz.

Plantexar actividades grupais cooperativas con diferentes funcións complementarias.

c) Autonomía á hora de tomar decisións e responsabilidade nas decisións tomadas.

Absoluta liberdade para participar ou non nas actividades propostas na nosa clases.

Delegar no alumnado unha serie de funcións.

Consensuar co alumnado as normas básicas da clase.

2º) No ámbito social:

a) Mellora das relacións do grupo.

Fomentar a expresión de sentimentos e os contactos persoais.

Introducir actividades motrices que impliquen o cambio constante de compañeiro.

Favorecela formación de grupos distintos.

Potenciala práctica de xogos motores cooperativos.

Utilizalas recompensas grupais.

b) Aceptación do outro sen importancia da súa raza, sexo, condición social, etc.

Introducir na clase elementos motores das culturas minoritarias.

Reforzar positivamente os grupos mixtos.

Empregar unha linguaxe non sexista.

Adapta-las actividades motrices ao alumnado con discapacidade.

c) Regulación de conflitos por vías non violentas.

Favorecer que o alumnado regule os seus propios conflitos.

Reservar un espazo para a regulación dos conflitos.

Reforzar positivamente a regulación non violenta de conflitos por parte do alumnado.

d) Coñecemento e valoración doutras culturas.

Empregar músicas doutras culturas.

Introducir actividades motrices doutros pobos e culturas.

3º) No ámbito ambiental:

a) respecto ao medio ambiente.

Práctica de actividades físicas en entorno naturais o seminaturais.

b) Preocupación pola súa mellora.

Introducir xogos e dinámicas motrices específicas de educación ambiental.

Utilizar materiais de desfeito para a práctica de actividades físicas.

SECUENCIACIÓN DE CONTIDOS EDUCACIÓN FÍSICA NO 3º CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Bloque1. contidos comúns en educación física

Valoración e aceptación da propia realidade corporal e a dos e das demais dun código de xogo limpo.
Confianza nas propias capacidades para desenvolver actitudes apropiadas e afrontar as dificultades propias da práctica da actividade física.

Utilización de medios tecnolóxicos no proceso de aprendizaxe para obter información, relacionada coa área.

Integración nas tecnoloxías da información e a comunicación no proceso de aprendizaxe.

Aceptación e respecto cara ás normas, regras, estratexias e persoas que participan no xogo. Elaboración e cumprimento.

Bloque 2. o corpo: imaxe e percepción

Valoración e aceptación da propia realidade corporal e a dos e das demais mostrando una actitude crítica cara ao modelo estético-corporal socialmente vixente.

Seguridade, confianza nun mesmo ou nunha mesma e nos demais.

Autonomía persoal: autoestima, expectativas realistas de éxito.

Descubrimento dos elementos orgánico-funcionais relacionados co movemento: circulación, respiración, locomoción (principais músculos e articulacións).

Control do ritmo respiratorio en diferentes actividades.

Toma de conciencia e inicio do control dos diferentes tipos de respiración.

Equilibrio estático e dinámico sobre superficies estables e inestables e alturas variables.

Organización espacial (organización dos elementos no espazo, apreciación de distancias, traxectorias, orientación, lonxitude). Organización temporal (duración, sucesión, ritmo). Organización espazo-temporal velocidade, previsión do movemento).

Consolidación da lateralidade e a súa proxección no espazo, con recoñecemento da esquerda e dereita dos e das demais.

Bloque 3. habilidades motrices

Formas e posibilidades do movemento. Axuste e consolidación dos elementos fundamentais na execución das habilidades motrices básicas.

Utilización eficaz e económica das habilidades motrices básicas en medios e situacións estables e coñecidas.

Inicio na adaptación das habilidades básicas a situacións non habituais e contornos descoñecidos ou con incerteza, incidindo nos mecanismos de decisión.

Mellora das capacidades físicas básicas de forma global e orientada á execución das habilidades motrices.

Disposición favorable a participar en actividades físicas diversas aceptando a existencia de diferenzas no nivel de habilidade.

Bloque 4. actividades físicas artístico expresivas

O corpo e o movemento como instrumentos de expresión e comunicación.

Coñecemento e práctica de diversas manifestacións expresivas adaptadas ao ámbito escolar: mimo, dramatización, baile, expresión corporal.

Adecuación do movemento a estruturas espazo-temporais e execución de bailes e coreografías simples utilizando como base o folclore galego e outros bailes do mundo.

Expresión de emocións e sentimentos a través do corpo, o xesto e o movemento.

Desinhibición e espontaneidade na práctica de danzas ou bailes, con independencia do nivel de habilidade mostrado.

Recreación de personaxes reais e ficticios e os seus contextos dramáticos

Desenvolvemento das habilidades motrices básicas, participando en actividades artístico-expresivas.

Recoñecer e valorar a posibilidade de cambiar as montaxes ou coreografías de actividades artístico-expresivas (espazos, materiais, tempos...) para adaptalas ás necesidades do grupo

Bloque 5. actividade física e saúde

Consolidación de hábitos de hixiene corporal e adquisición de hábitos posturais e alimentarios saudables relacionados coa actividade física.

Recoñecemento dos beneficios da actividade física na saúde integral da persoa.

Práctica segura da actividade física recoñecendo a importancia do quecemento, a dosificación do esforzo, a volta á calma e a relaxación.

Mellora da condición física orientada á saúde en función do desenvolvemento psicobiolóxico.

Adopción das medidas básicas de seguridade na execución das actividades físicas e no uso de materiais e espazos.

Actitude favorable cara á actividade física con relación á saúde, manifestando comportamentos responsables, respectuosos e seguros cara a un mesmo e as demais persoas.

Bloque 6. os xogos e actividades deportivas

Descubrimento e aplicación das estratexias básicas de xogo relacionadas coa cooperación, a oposición e a cooperación-oposición.

Respecto cara ás persoas que participan no xogo e rexeitamento cara aos comportamentos antisociais.

Comprensión, aceptación e cumprimento das normas de xogo

O xogo e o deporte como elementos da realidade social.

Coñecemento e práctica de xogos tradicionais de Galicia.

Achegamento ao xogo doutras comunidades e países dos seus compañeiros e compañeiras da clase.

Aplicación das habilidades básicas en situacións de xogo.

Participación en xogos de diferente tipoloxía e iniciación á práctica de actividades deportivas a través de xogos predeportivos e o deporte adaptado.

Iniciación á orientación deportiva mediante propostas lúdicas (ximnasio, patio, parque).

Práctica e gozo de actividades motrices lúdicas relacionadas coa natureza (xogos de campo, de exploración, de aventura, marcha, escalada...).

Coñecemento e coidado da contorno natural.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN DO 3º CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Bloque1. Contidos comúns en educación física

Opinar tanto desde a perspectiva de participante como de espectador ou espectadora, ante as posibles situacións conflitivas xurdidas, participando en debates, e aceptando as opinións dos e das demais.

Buscar e presentar información e compartila, utilizando fontes de información determinadas e facendo uso das tecnoloxías da información e a comunicación como recurso de apoio á área.

Demostrar un comportamento persoal e social responsable, respectándose a un mesmo e aos outros e outras nas actividades físicas e nos xogos, aceptando as normas e regras establecidas e actuando con interese e iniciativa individual e traballo en equipo

Bloque 2. o corpo: imaxe e percepción

Aceptar e respectar a propia realidade corporal e a dos e das demais.

Coñecer a estrutura e funcionamento do corpo para adaptar o movemento ás circunstancias e condicións de cada situación, sendo capaz de representar mentalmente o seu corpo na organización das accións motrices.

Bloque 3. habilidades motrices

Resolver situacións motrices con diversidade de estímulos e condicionantes espazo-temporais, seleccionando e combinando as habilidades motrices básicas e adaptándoas ás condicións establecidas de forma eficaz.

Bloque 4. actividades físicas artístico expresivas

Utilizar os recursos expresivos do corpo e o movemento, de forma estética e creativa, comunicando sensacións emocións e ideas.

Relacionar os conceptos específicos de Educación física e os introducidos noutras áreas coa práctica de actividades artístico-expresivas.

Bloque 5. actividade física e saúde

Recoñecer os efectos do exercicio físico, a hixiene, a alimentación e os hábitos posturais sobre a saúde e o benestar, manifestando unha actitude responsable cara a un mesmo ou mesma.

Mellorar o nivel das súas capacidades físicas, regulando e dosificando a intensidade e duración do esforzo, tendo en conta as súas posibilidades e a súa relación coa saúde.

Identificar e interiorizar a importancia da prevención, a recuperación e as medidas de seguridade na realización da práctica da actividade física.

Bloque 6. os xogos e actividades deportivas

Resolver retos tácticos elementais propios do xogo e de actividades físicas, con ou sen oposición, aplicando principios e regras para resolver as situacións motrices, actuando de forma individual, coordinada e cooperativa e desempeñando as diferentes funcións implícitas en xogos e actividades.

Coñecer a diversidade de actividades físicas, lúdicas e deportivas, en especial as de Galicia.

Relacionar os conceptos específicos de Educación física e os introducidos noutras áreas coa práctica de actividades físico-deportivas.

Manifestar respecto cara ao contorno e o medio natural nos xogos e actividades ao aire libre, identificando e realizando accións concretas dirixidas á súa preservación.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

A concreción dos propios criterios de avaliación se explícita nos estándares de aprendizaxe que ven a ser as accións graduadas que os alumnos deben saber facer na área de educación física.

Bloque1. Contidos comúns en educación física

Investiga, reflexiona e debate de forma guiada sobre distintos aspectos da moda e a imaxe corporal dos modelos publicitarios.

Explica aos seus compañeiros e ás súas compañeiras as características dun xogo practicado na clase

Mostra boa disposición para solucionar os conflitos de xeito razoable.
Recoñece as condutas inapropiadas que se producen na práctica deportiva.
Utiliza as novas tecnoloxías para localizar a información que se lle solicita.
Presenta os seus traballos atendendo as pautas proporcionadas con orde, estrutura e limpeza.
Expón as súas ideas expresándose de forma correcta en diferentes situacións e respecta as opinións dos e das demais.
Demuestra certa autonomía resolvendo problemas motores
Coñece e respecta a normas de educación viaria en contornos habituais e non habituais.
Participa na recollida e organización de material utilizado nas clases.
Acepta formar parte do grupo que lle corresponda e o resultado das competicións con deportividade.
Incorpora nas súas rutinas o coidado e hixiene do corpo.

Bloque 2. o corpo: imaxe e percepción

Respecta a diversidade de realidades corporais e de niveis de competencia motriz entre os nenos e nenas da clase
Recoñece os dous tipos de respiración.
Mantense en equilibrio sobre distintas bases de sustentación en diferentes posturas e posicións, durante un tempo determinado.
Coñece os músculos e articulacións principais que participan en movementos segmentarios básicos e no control postural.
Colócase á esquerda-dereita de diferentes obxectos, persoas e espazos en movemento
Reacciona ante combinacións de estímulos visuais, auditivos e táctiles, dando respostas motrices axeitadas no tempo e no espazo.

Bloque 3. habilidades motrices

Realiza desprazamentos en diferentes tipos de contornos intentando non perder o equilibrio nin a continuidade, e intentando axustar a súa realización aos parámetros espazo-temporais.
Realiza a habilidade motriz básica do salto en diferentes tipos de contornos intentando non perder o equilibrio e a continuidade, e intentando axustar a súa realización aos parámetros espazo-temporais
Realiza as habilidades motrices básicas de manipulación de obxectos (lanzamento, recepción) en diferentes tipos de contornos intentando aplicar os xestos axeitados e utilizando os segmentos dominantes.
.Realiza as habilidades motrices de xiro en diferentes tipos de contornos intentando non perder o equilibrio e a continuidade, e intentando axustar a súa realización aos parámetros espazo-temporais.
Mantén o equilibrio en diferentes posicións e superficies
Realiza actividades físicas e xogos propostos no medio natural ou en contornos non habituais

Bloque 4. actividades físicas artístico expresivas

Representa personaxes.

Bloque 5. actividade física e saúde

Mellora das capacidades físicas.
Busca, de maneira guiada, información para comprender a importancia duns hábitos de alimentación correctos para a saúde
Coñece os efectos beneficiosos do exercicio físico para a saúde
Adopta hábitos posturais axeitados.
Realiza os quecementos de forma autónoma.
Mellora o seu nivel de partida das capacidades físicas orientadas á saúde.
Identifica a frecuencia cardíaca en repouso e realizando actividade física.
Percibe diferentes niveis de intensidade e esforzo na estrutura da clase de Educación física.
Ten en conta a seguridade na práctica da actividade física, realizando un quecemento guiado.

Bloque 6. os xogos e actividades deportivas

Iníciase no uso dos recursos adecuados para resolver situacións básicas de táctica individual e colectiva en situacións motrices habituais.
Utiliza as habilidades motrices básicas en distintos xogos e actividades físicas.
Recoñece as diferenzas e características básicas dos xogos populares, deportes colectivos, deportes individuais e actividades na natureza.
Recoñece xogos e deportes tradicionais de Galicia.
Realiza distintos xogos e deportes tradicionais de Galicia seguindo as regras básicas.
Comeza a recoñecer algunha capacidade física básica implicada nos xogos e actividades deportivas.
Distingue en xogos e deportes individuais e colectivos estratexias de cooperación e de oposición.
Faise responsable da eliminación dos residuos que se xeran nas actividades no medio natural.
Utiliza os espazos naturais, respectando a flora e a fauna do lugar.

UNIDADES DIDÁCTICAS A DESENVOLVER NO 3º CURSO

	Mes	Semana	UNIDADE DIDÁCTICA
PRIMEIRO TRIMESTRE	Setembro	1	"Xogamos no patio"
		2	
	Outubro	3	"Percepción espacial e temporal"
		4	
		5	
		6	
		7	
	Novembro	8	"Esquema corporal" "Xogos populares"
		9	
		10	
		11	
	Decembro	12	"Equilibrio estático e dinámico"
		13	
		14	
SEGUNDO TRIMESTRE	Xaneiro	15	"Coordinación dinámica xeral"
		16	
		17	
		18	
	Febreiro	19	"Coordinación segmentaria"
		20	
		21	
		22	
	Marzo	23	"Desprazamentos, saltos e xiros"
		24	
		25	
		26	
		27	
TERCEIRO TRIMESTRE	Abril	28	"Lanzamentos, recepcións e golpes"
		29	
		30	
	Maio	31	"Xogos predeportivos"
		32	
		33	
		34	
	Xuño	35	"Expresión corporal"
		36	
		37	"Actividades na natureza"
		38	

EDUCACIÓN FÍSICA 4º CURSO

CARACTERÍSTICAS DOS NENOS E NENAS DO 4º CURSO COMO REFERENTE NO DESENVOLVEMENTO DA ÁREA DE E. FÍSICA

Aínda que as características evolutivas do alumnado do 4º Curso da Educación Primaria, onde as idades oscilan entre os oito e nove anos teñen algunhas peculiaridades específicas; hai que aclarar que cada neno é único e ten o seu propio ritmo de crecemento e aprendizaxe. Así, temos que ter en conta o nivel de partida de cada alumno e que as características descritas para cada idade non se presentan na mesma época nin coa mesma intensidade en tódolos nenos.

Aclarado isto, sinalamos a continuación as peculiaridades consideradas máis relevantes nos alumnos-as do 4º curso.

Mayor autonomía e confianza en si mesmo.

Os seus movementos son máis eficaces e económicos, melloran a coordinación, o equilibrio e estabilízase a dominancia lateral.

Son capaces de orientarse no espazo con respecto aos obxectos e de reproducir estruturas rítmicas sinxelas.

Mellora xeral da resistencia ao esforzo.

Progreso na resolución de problemas motores, pois son capaces de adaptar os seus movementos a diferentes situacións. Polo tanto, aumentaremos a calidade e cantidade de experiencias vividas, posibilitando situacións novas. Isto favorecerá tamén a mellora das capacidades perceptivas

Poden imitar un modelo e memorizar condutas motrices completas, conservalas e incluso cambialas.

O grupo de amigos empeza a substituír aos pais. O compañeirismo é típico destas idades.

Teñen unha grande vitalidade: xogan pelexan, falan todos á vez, compiten..., o que permite desenrolar unha actividade educativa baseada na actividade do alumno. Así, os xogos serán o eixe da nosa programación.

Continúan no estadio de operacións concretas, o que lles obriga a manipular para acadar os conceptos que se lles propoñen. Pero progresivamente achéganse a un pensamento máis abstracto.

Intentan ordenar, clasificar e comparar.

Adquiren certa flexibilidade nos seus criterios morais.

OBXECTIVOS XERAIS DO CUARTO CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

A educación primaria contribuirá a desenvolver nos nenos e nas nenas as capacidades que lles permitan:

- a) Coñecer e apreciar os valores e as normas de convivencia, aprender a obrar de acordo con elas, prepararse para o exercicio activo da cidadanía e respectar os dereitos humanos, así como o pluralismo propio dunha sociedade democrática.
- b) Desenvolver hábitos de traballo individual e de equipo, de esforzo e de responsabilidade no estudo, así como actitudes de confianza en si mesmo/a, sentido crítico, iniciativa persoal, curiosidade, interese e creatividade na aprendizaxe, e espírito emprendedor.
- c) Adquirir habilidades para a prevención e para a resolución pacífica de conflitos que lles permitan desenvolverse con autonomía no ámbito familiar e doméstico, así como nos grupos sociais cos que se relacionan.
- d) Coñecer, comprender e respectar as diferentes culturas e as diferenzas entre as persoas, a igualdade de dereitos e oportunidades de homes e mulleres e a non discriminación de persoas con discapacidade nin por outros motivos.
- e) Iniciarse na utilización, para a aprendizaxe, das tecnoloxías da información e da comunicación, desenvolvendo un espírito crítico ante as mensaxes que reciben e elaboran.
- f) Utilizar diferentes representacións e expresións artísticas e iniciarse na construción de propostas visuais e audiovisuais.
- g) Valorar a hixiene e a saúde, aceptar o propio corpo e o das demais persoas, respectar as diferenzas e utilizar a educación física e o deporte como medios para favorecer o desenvolvemento persoal e social.
- h) Coñecer e valorar os animais máis próximos ao ser humano e adoptar modos de comportamento que favorezan o seu coidado.
- i) Desenvolver as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas demais persoas, así como unha actitude contraria á violencia, aos prexuízos de calquera tipo e aos estereotipos sexistas e de discriminación por cuestións de diversidade afectivo-sexual.
- j) Fomentar a educación viaria e actitudes de respecto que incidan na prevención dos accidentes de tráfico.
- k) Coñecer, apreciar e valorar as singularidades culturais, lingüísticas, físicas e sociais de Galicia, poñendo de relevancia as mulleres e homes que realizaron achegas importantes á cultura e á sociedade galegas.

OBXECTIVOS COMPETENCIAIS DO 4º CURSO:

Competencia motriz

Competencia en comunicación lingüística
Comprender, compoñer e utilizar os textos.
Expresarse de forma axeitada.
Utilizar a linguaxe como medio de comunicación oral e escrita.
Coñecer o vocabulario específico da área.
Obter gran variedade de intercambios comunicativos nas actividades físicas lúdicas.

Competencias no coñecemento e a interacción co mundo físico

Valorar o coñecemento do corpo e das súas capacidades motoras e expresivas.
Explorar sensorialmente o espazo, aplicando a información obtida ás súas actividades motoras.
Entender e valora a actividade física como elemento indispensable para preservar a saúde.
Adquirir o hábito de practicar actividade física de forma regular.
Adquirir hábitos saudables de alimentación, hixiene e de coidado do propio corpo.
Comprender a relación entre alimentación e actividade física.
Desenvolver actitudes críticas ante o fenómeno do sedentarismo.
Desenvolver o sentido da orientación e saber utilizar diferentes recursos para orientarse.
Ter habilidade para interactuar co espazo circundante.
Apreciar a natureza e percibir o seu valor como fonte de información.
Mostrar actitudes de respecto cara os demais e a un mesmo.
Manipular aparatos para realizar actividades físicas.

Competencia matemática

Pensar e comprender na práctica da educación física e en situacións de xogo.
Interpretar e comprender o valor dos números e das operacións en situacións de xogo e relación cos demais.
Cuantificar, relacionar e resolver na práctica con números e operacións (dobre, metade, tripe, mais que, menos...)
Realizar medicións.

Tratamento da información e competencia dixital

Transformar a información en coñecemento.
Transmitir información a través da linguaxe corporal.
Analizar a expresividade corporal e entender as mensaxes que a través dela se transmiten.
Utilizar a información recibida a través dos xestos, as posturas para a elaboración de estratexias de xogo nas actividades físicas lúdico-recreativas.

Competencia social e cidadá

Utilizar a actividade física para facilitar a relación, a integración e o respecto.
Aceptar e respectar as regras do xogo acordadas entre todos.
Asumir as diferenzas na actividade física así como as posibilidades propias e alleas.
Participar, tomar decisións e comportarse con responsabilidade.
Traballar en equipo, cooperando e asumindo responsabilidades.
Valorar o traballo e as achegas dos demais, sen discriminar por sexo, clase, orixe e cultura.
Valorar o esforzo e os logros obtidos por as persoas afectadas de minusvalía física ou mental nas súas actividades físicas, laborais e cotiás.
Habituarase a coidar e manter en orde as súas pertenzas e no seu ámbito.
Coidar e conservar o material.
Comprender e valorar a importancia de respectar as normas de tráfico.

Competencia cultural e artística

Expresar ideas, sensacións e sentimentos utilizando como recurso o corpo e o movemento.
Apreciar as manifestacións culturais da motricidade humana (xogos tradicionais, danza).
Experimentar coa linguaxe do corpo.
Experimentar formas de comunicación a través da danza expresiva.
Interese polas formas de comunicación no verbal.
Desenvolver a iniciativa, a imaxinación e a creatividade.
Apreciar as iniciativas e as achegas dos demais.
Utilizar as manifestacións artísticas como fonte de enriquecemento e disfrute.
Coñecer a riqueza cultural mediante a práctica de diferentes xogos e danzas.

Competencia para aprender a aprender

Coñecerse a si mesmo, as propias posibilidades e carencias a través das actividades físicas e expresivas.
Desenvolver o sentimento de competencia ou eficacia persoal.
Favorecer a motivación, a confianza en un mesmo e o gusto por aprender.
Ser consciente do que pode facer por si mesmo e do que pode facer coa axuda dos demais.
Adquirir recursos de cooperación en actividades físicas comúns.
Utilizar os coñecementos adquiridos en situacións diferentes.
Afrontar a toma de decisións de xeito racional.

Facilitar a adquisición de recursos de cooperación en actividades expresivas (danza, mimo, drama).
Manexar de forma eficaz os recursos e as técnicas adquiridas no desenvolvemento das súas habilidades motoras.

Autonomía e iniciativa persoal

Organizar de forma individual e colectiva actividades físicas lúdicas e actividades expresivas.
Desenvolver os valores persoais de responsabilidade e perseveranza.
Desenvolver as habilidades sociais do respecto aos demais, cooperación e traballo en equipo.
Ser capaz de buscar solucións aos problemas formulados e de levalas á práctica.
Desenvolver a iniciativa e a creatividade.
Esforzarse por alcanzar resultados creativos, orixinais e sinceros na súa expresividade.
Utilizar as actividades físicas e a linguaxe corporal para ampliar e mellorar as súas relacións sociais.
Ter unha visión estratéxica dos retos para cumprir os obxectivos dos xogos e outras actividades físicas e motivarse para lograr o éxito.

LÍÑAS DE ACTUACIÓN DA EDUCACIÓN FÍSICA NO ÁMBITO COMPETENCIAL

No cuarto curso o principal obxectivo da Educación Física neste ámbito é determinar que pode aportar a área de Educación Física nun proxecto educativo común e como facelo, polo que prantexa esta Programación un conxunto de condutas prioritarias que considero necesarias para favorecer o desenvolvemento persoal, social e ambiental dos meus alumnos, concretando ditas condutas nunha unha proposta de liñas de actuación na aula de Educación Física.

1º) No ámbito persoal:

a) Mellora da autoestima

Facer que o alumnado perciba os seus logros.
Empregalo reforzo positivo.
Fomentalos comentarios positivos entre o alumnado.
Repartir o protagonismo nas clases.
Introducir xogos e dinámicas específicas

b) Coñecemento e aceptación da propia personalidade:

Traballar no posible con propostas de actividade motriz abertas.
Introducir propostas motrices prantexadas polo propio alumnado.
Permitir ao alumnado a selección libre do nivel de actividade motriz.
Prantexar actividades grupais cooperativas con diferentes funcións complementarias.

c) Autonomía á hora de tomar decisións e responsabilidade nas decisións tomadas.

Absoluta liberdade para participar ou non nas actividades propostas na nosa clases.
Delegar no alumnado unha serie de funcións.
Consensuar co alumnado as normas básicas da clase.

2º) No ámbito social:

a) Mellora das relacións do grupo

Fomentar a expresión de sentimentos e os contactos persoais.
Introducir actividades motrices que impliquen o cambio constante de compañeiro.
Favorecela formación de grupos distintos.
Potenciala práctica de xogos motores cooperativos.
Utilizalas recompensas grupais.

b) Aceptación do outro sen importancia da súa raza, sexo, condición social, etc.

Introducir na clase elementos motores das culturas minoritarias.
Reforzar positivamente os grupos mixtos.
Empregar unha linguaxe non sexista.
Adaptalas actividades motrices ao alumnado con discapacidade.

c) Regulación de conflitos por vías non violentas.

Favorecer que o alumnado regule os seus propios conflitos.
Reservar un espazo para a regulación dos conflitos.
Reforzar positivamente a regulación non violenta de conflitos por parte do alumnado.

d) Coñecemento e valoración doutras culturas.

Empregar músicas doutras culturas.
Introducir actividades motrices doutras pobos e culturas.

3º) No ámbito ambiental:

a) respecto ao medio ambiente.

Práctica de actividades físicas en entorno naturais o seminaturais.

- b) Preocupación pola súa mellora.
Introducir xogos e dinámicas motrices específicas de educación ambiental.
Utilizar materiais de desfeito para a práctica de actividades físicas.

SECUENCIACIÓN DE CONTIDOS EDUCACIÓN FÍSICA NO 4º CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Bloque1. contidos comúns en educación física

Valoración e aceptación da propia realidade corporal e a dos e das demais dun código de xogo limpo.
Confianza nas propias capacidades para desenvolver actitudes apropiadas e afrontar as dificultades propias da práctica da actividade física.
Utilización de medios tecnolóxicos no proceso de aprendizaxe para obter información, relacionada coa área.
Integración nas tecnoloxías da información e a comunicación no proceso de aprendizaxe.
Aceptación e respecto cara ás normas, regras, estratexias e persoas que participan no xogo. Elaboración e cumprimento.
Implicación activa en actividades motrices diversas, recoñecendo e aceptando as diferenzas individuais no nivel de habilidade.
Uso correcto de materiais e espazos na práctica da Educación física.
O coidado do corpo e a consolidación de hábitos de hixiene corporal.
Coñecemento da normativa básica de circulación en rúas e estradas.
Identificación e respecto, ao realizar saídas fóra do colexio, dos sinais básicos de tráfico que afectan aos peóns e ciclistas.

Bloque 2. o corpo: imaxe e percepción

Valoración e aceptación da propia realidade corporal e a dos e das demais mostrando una actitude crítica cara ao modelo estético-corporal socialmente vixente.
Seguridade, confianza nun mesmo ou nunha mesma e nos demais.
Autonomía persoal: autoestima, expectativas realistas de éxito.
Descubrimento dos elementos orgánico-funcionais relacionados co movemento: circulación, respiración, locomoción (principais músculos e articulacións).
Control do ritmo respiratorio en diferentes actividades.
Toma de conciencia e inicio do control dos diferentes tipos de respiración.
Equilibrio estático e dinámico sobre superficies estables e inestables e alturas variables.
Organización espacial (organización dos elementos no espazo, apreciación de distancias, traxectorias, orientación, lonxitude). Organización temporal (duración, sucesión, ritmo). Organización espazo-temporal (velocidade, previsión do movemento).
Consolidación da lateralidade e a súa proxección no espazo, con recoñecemento da esquerda e dereita dos e das demais.

Bloque 3. habilidades motrices

Formas e posibilidades do movemento. Axuste e consolidación dos elementos fundamentais na execución das habilidades motrices básicas.
Utilización eficaz e económica das habilidades motrices básicas en medios e situacións estables e coñecidas.
Inicio na adaptación das habilidades básicas a situacións non habituais e contornos descoñecidos ou con incerteza, incidindo nos mecanismos de decisión.
Mellora das capacidades físicas básicas de forma global e orientada á execución das habilidades motrices.
Disposición favorable a participar en actividades físicas diversas aceptando a existencia de diferenzas no nivel de habilidade.

Bloque 4. actividades físicas artístico expresivas

O corpo e o movemento como instrumentos de expresión e comunicación.
Coñecemento e práctica de diversas manifestacións expresivas adaptadas ao ámbito escolar: mimo, dramatización, baile, expresión corporal.
Adecuación do movemento a estruturas espazo-temporais e execución de bailes e coreografías simples utilizando como base o folclore galego e outros bailes do mundo.
Expresión de emocións e sentimentos a través do corpo, o xesto e o movemento.
Desinhibición e espontaneidade na práctica de danzas ou bailes, con independencia do nivel de habilidade mostrado.
Recreación de personaxes reais e ficticios e os seus contextos dramáticos
Desenvolvemento das habilidades motrices básicas, participando en actividades artístico-expresivas.
Recoñecer e valorar a posibilidade de cambiar as montaxes ou coreografías de actividades artístico-expresivas (espazos, materiais, tempos...) para adaptalas ás necesidades do grupo

Bloque 5. actividade física e saúde

Consolidación de hábitos de hixiene corporal e adquisición de hábitos posturais e alimentarios saudables relacionados coa actividade física.
Recoñecemento dos beneficios da actividade física na saúde integral da persoa.

Práctica segura da actividade física recoñecendo a importancia do queceamento, a dosificación do esforzo, a volta á calma e a relaxación.

Mellora da condición física orientada á saúde en función do desenvolvemento psicobiolóxico.

Adopción das medidas básicas de seguridade na execución das actividades físicas e no uso de materiais e espazos.

Actitude favorable cara á actividade física con relación á saúde, manifestando comportamentos responsables, respectuosos e seguros cara a un mesmo e as demais persoas.

Bloque 6. os xogos e actividades deportivas

Descubrimento e aplicación das estratexias básicas de xogo relacionadas coa cooperación, a oposición e a cooperación-oposición.

Respecto cara ás persoas que participan no xogo e rexeitamento cara aos comportamentos antisociais.

Comprensión, aceptación e cumprimento das normas de xogo.

O xogo e o deporte como elementos da realidade social.

Coñecemento e práctica de xogos tradicionais de Galicia.

Achegamento ao xogo doutras comunidades e países dos seus compañeiros e compañeiras da clase.

Aplicación das habilidades básicas en situacións de xogo.

Participación en xogos de diferente tipoloxía e iniciación á práctica de actividades deportivas a través de xogos predeportivos e o deporte adaptado.

Iniciación á orientación deportiva mediante propostas lúdicas (ximnasio, patio, parque).

Práctica e gozo de actividades motrices lúdicas relacionadas coa natureza (xogos de campo, de exploración, de aventura, marcha, escalada...).

Coñecemento e coidado da contorno natural.

Iniciación á orientación deportiva mediante propostas lúdicas (ximnasio, patio, parque).

Práctica e gozo de actividades motrices lúdicas relacionadas coa natureza (xogos de campo, de exploración, de aventura, marcha, escalada...).

Coñecemento e coidado da contorno natural.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN DO 4º CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Bloque1. Contidos comúns en educación física

Opinar tanto desde a perspectiva de participante como de espectador ou espectadora, ante as posibles situacións conflitivas xurdidas, participando en debates, e aceptando as opinións dos e das demais.

Buscar e presentar información e compartila, utilizando fontes de información determinadas e facendo uso das tecnoloxías da información e a comunicación como recurso de apoio á área.

Demostrar un comportamento persoal e social responsable, respectándose a un mesmo e aos outros e outras nas actividades físicas e nos xogos, aceptando as normas e regras establecidas e actuando con interese e iniciativa individual e traballo en equipo

Bloque 2. o corpo: imaxe e percepción

Aceptar e respectar a propia realidade corporal e a dos e das demais.

Coñecer a estrutura e funcionamento do corpo para adaptar o movemento ás circunstancias e condicións de cada situación, sendo capaz de representar mentalmente o seu corpo na organización das accións motrices

Bloque 3. habilidades motrices

Resolver situacións motrices con diversidade de estímulos e condicionantes espazo-temporais, seleccionando e combinando as habilidades motrices básicas e adaptándoas ás condicións establecidas de forma eficaz.

Bloque 4. actividades físicas artístico expresivas

Utilizar os recursos expresivos do corpo e o movemento, de forma estética e creativa, comunicando sensacións emocións e ideas.

Relacionar os conceptos específicos de Educación física e os introducidos noutras áreas coa práctica de actividades artístico-expresivas.

Bloque 5. actividade física e saúde

Recoñecer os efectos do exercicio físico, a hixiene, a alimentación e os hábitos posturais sobre a saúde e o benestar, manifestando unha actitude responsable cara a un mesmo ou mesma.

Mellorar o nivel das súas capacidades físicas, regulando e dosificando a intensidade e duración do esforzo, tendo en conta as súas posibilidades e a súa relación coa saúde.

Identificar e interiorizar a importancia da prevención, a recuperación e as medidas de seguridade na realización da práctica da actividade física.

Bloque 6. os xogos e actividades deportivas

Resolver retos tácticos elementais propios do xogo e de actividades físicas, con ou sen oposición, aplicando principios e regras para resolver as situacións motrices, actuando de forma individual, coordinada e cooperativa e desempeñando as diferentes funcións implícitas en xogos e actividades

Coñecer a diversidade de actividades físicas, lúdicas e deportivas, en especial as de Galicia.

Relacionar os conceptos específicos de Educación física e os introducidos noutras áreas coa práctica de actividades

físico-deportivas.

Manifestar respecto cara ao contorno e o medio natural nos xogos e actividades ao aire libre, identificando e realizando accións concretas dirixidas á súa preservación.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

A concreción dos propios criterios de avaliación se explícita nos estándares de aprendizaxe que ven a ser as accións graduadas que os alumnos deben saber facer na área de educación física.

Bloque 1. Contidos comúns en educación física

Investiga, reflexiona e debate de forma guiada sobre distintos aspectos da moda e a imaxe corporal dos modelos publicitarios.

Explica aos seus compañeiros e ás súas compañeiras as características dun xogo practicado na clase.

Mostra boa disposición para solucionar os conflitos de xeito razoable.

Recoñece as condutas inapropiadas que se producen na práctica deportiva.

Utiliza as novas tecnoloxías para localizar a información que se lle solicita.

Presenta os seus traballos atendendo as pautas proporcionadas con orde, estrutura e limpeza.

Expón as súas ideas expresándose de forma correcta e respecta as opinións dos e das demais.

Demostra certa autonomía resolvendo problemas motores.

Coñece e respecta a normas de educación viaria en contornos habituais e non habituais.

Participa na recollida e organización de material utilizado nas clases.

Acepta formar parte do grupo que lle corresponda e o resultado das competicións con deportividade

Incorpora nas súas rutinas o coidado e hixiene do corpo.

Bloque 2. o corpo: imaxe e percepción

Respecta a diversidade de realidades corporais e de niveis de competencia motriz entre os nenos e nenas da clase

Recoñece os dous tipos de respiración.

Mantense en equilibrio sobre distintas bases de sustentación en diferentes posturas e posicións, durante un tempo determinado.

Coñece os músculos e articulacións principais que participan en movementos segmentarios básicos e no control postural.

Colócase á esquerda-dereita de diferentes obxectos, persoas e espazos en movemento.

Reacciona ante combinacións de estímulos visuais, auditivos e táctiles, dando respostas motrices axeitadas no tempo e no espazo.

Bloque 3. habilidades motrices

Realiza desprazamentos en diferentes tipos de contornos intentando non perder o equilibrio nin a continuidade, e intentando axustar a súa realización aos parámetros espazo-temporais.

Realiza a habilidade motriz básica do salto en diferentes tipos de contornos intentando non perder o equilibrio e a continuidade, e intentando axustar a súa realización aos parámetros espazo-temporais.

Realiza as habilidades motrices básicas de manipulación de obxectos (lanzamento, recepción) en diferentes tipos de contornos intentando aplicar os xestos axeitados e utilizando os segmentos dominantes.

Realiza as habilidades motrices de xiro en diferentes tipos de contornos intentando non perder o equilibrio e a continuidade, e intentando axustar a súa realización aos parámetros espazo-temporais.

Mantén o equilibrio en diferentes posicións e superficies.

Realiza actividades físicas e xogos propostos no medio natural ou en contornos non habituais.

Bloque 4. actividades físicas artístico expresivas

Representa personaxes, situacións, sentimentos, utilizando os recursos expresivos do corpo, individualmente, en parellas ou en grupos.

Realiza movementos a partir de estímulos rítmicos ou musicais, individualmente e en parellas.

Coñece e practica bailes e danzas sinxelas representativas da cultura galega e doutras culturas, seguindo unha coreografía básica.

Leva a cabo manifestacións artísticas sinxelas en interacción cos compañeiros e compañeiras.

Comeza a recoñecer algunha capacidade física básica implicada nas actividades artísticas

Coñece a importancia do desenvolvemento das capacidades físicas para a mellora das habilidades motrices implicadas nas actividades artístico-expresivas.

Bloque 5. actividade física e saúde

Mellora das capacidades físicas.

Busca información para comprender a importancia duns hábitos de alimentación correctos para a saúde.

Coñece os efectos beneficiosos do exercicio físico para a saúde.

Adopta hábitos posturais axeitados e realiza os quecementos de forma autónoma.

Mellora o seu nivel de partida das capacidades físicas orientadas á saúde.

Identifica a frecuencia cardíaca en repouso e realizando actividade física.

Percibe diferentes niveis de intensidade e esforzo na estrutura da clase de Educación física.

Ten en conta a seguridade na práctica da actividade física, realizando un quecemento guiado.

Bloque 6. os xogos e actividades deportivas

Iníciase no uso dos recursos para situacións de táctica individual e colectiva en situacións motrices habituais.

Utiliza as habilidades motrices básicas en distintos xogos e actividades físicas.

Recoñece as diferenzas e características básicas dos xogos populares, deportes colectivos, deportes individuais e actividades na natureza; e recoñece algunha capacidade física básica implicada nos xogos e actividades deportivas.

Recoñece e realiza xogos e deportes tradicionais de Galicia, e doutros lugares, seguindo as regras básicas

Distingue en xogos e deportes individuais e colectivos estratexias de cooperación e de oposición.

Utiliza os espazos naturais, respectando a flora e a fauna do lugar.

UNIDADES DIDÁCTICAS A DESENVOLVER NO 4º CURSO

	Mes	Semana	UNIDADE DIDÁCTICA
PRIMEIRO TRIMESTRE	Setembro	1	"Empezamos o curso"
		2	
	Outubro	3	"Percepción espacial" "Percepción temporal"
		4	
		5	
		6	
		7	
	Novembro	8	"Xogos populares e tradicionais"
		9	
		10	
		11	
	Decembro	12	"Equilibrio estático e dinámico"
		13	
		14	
SEGUNDO TRIMESTRE	Xaneiro	15	"Coordinación Dinámica General" "Coordinación Segmentaria" "Xogos predeportivos"
		16	
		17	
		18	
	Febreiro	19	
		20	
		21	
		22	
	Marzo	23	
		24	
		25	
		26	
		27	
TERCEIRO TRIME	Abril	28	"Desprazamentos, saltos e xiros"
		29	
		30	
	Maio	31	"Lanzamentos, recepcións e golpes"
		32	
		33	
		34	
	Xuño	35	"Expresión corporal"
		36	
		37	"Actividades na natureza e no patio"
		38	

EDUCACIÓN FÍSICA 5º CURSO

CARACTERÍSTICAS DOS NENOS E NENAS DO 5º CURSO COMO REFERENTE NO DESENVOLVEMENTO DA ÁREA DE E. FÍSICA

As características a destacar neste curso son:

Son capaces de reflexionar sobre a propia práctica, e existe unha mellora na comprensión de fundamentos e explicacións. Arredor dos doce anos chegan o estadio de operacións formais.

Consolidan o esquema corporal e toman conciencia global do seu corpo.

Sofren cambios na súa estrutura corporal que poden provocar movementos descoordinados. Ademais, debido ó rápido crecemento óseo, xorden a miúdo dores articulares. Polo contrario, a musculación non vai parella coa estrutura ósea, senón que leva un ano de retraso.

Se desenrolan fisicamente de forma importante. Teñen unha meirande resistencia ao cansazo.

Aprecia correctamente as traxectorias e velocidades dos móbiles. Pode adaptarse a calquera medio no que se movan.

Sistematiza os hábitos hixiénicos, tanto os propios da actividade física como os da vida cotiá.

Participan nos xogos e están preparados para a incorporación paulatina de tarefas técnico deportivas. Os xogos predeportivos terán unha función de aprendizaxe e pracer máis que de instrución concreta sobre unha técnica deportiva.

Resulta fundamental a súa inclusión nos grupos de iguais. Amizade.

Maior autonomía moral e crean, paulatinamente, o seu autoconcepto.

Dominan a linguaxe verbal, o que lles permite, organizar de forma axeitada o pensamento mediante as funcións de comunicación, representación e regulación de condutas. Pensamento abstracto e causal.

OBXECTIVOS XERAIS DO 5º CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

A educación primaria contribuirá a desenvolver nos nenos e nas nenas as capacidades que lles permitan:

- a) Coñecer e apreciar os valores e as normas de convivencia, aprender a obrar de acordo con elas, prepararse para o exercicio activo da cidadanía e respectar os dereitos humanos, así como o pluralismo propio dunha sociedade democrática.
- b) Desenvolver hábitos de traballo individual e de equipo, de esforzo e de responsabilidade no estudo, así como actitudes de confianza en si mesmo/a, sentido crítico, iniciativa persoal, curiosidade, interese e creatividade na aprendizaxe, e espírito emprendedor.
- c) Adquirir habilidades para a prevención e para a resolución pacífica de conflitos que lles permitan desenvolverse con autonomía no ámbito familiar e doméstico, así como nos grupos sociais cos que se relacionan.
- d) Coñecer, comprender e respectar as diferentes culturas e as diferenzas entre as persoas, a igualdade de dereitos e oportunidades de homes e mulleres e a non discriminación de persoas con discapacidade nin por outros motivos.
- e) Iniciarse na utilización, para a aprendizaxe, das tecnoloxías da información e da comunicación, desenvolvendo un espírito crítico ante as mensaxes que reciben e elaboran.
- f) Utilizar diferentes representacións e expresións artísticas e iniciarse na construción de propostas visuais e audiovisuais.
- g) Valorar a hixiene e a saúde, aceptar o propio corpo e o das demais persoas, respectar as diferenzas e utilizar a educación física e o deporte como medios para favorecer o desenvolvemento persoal e social.
- h) Coñecer e valorar os animais máis próximos ao ser humano e adoptar modos de comportamento que favorezan o seu coidado.
- i) Desenvolver as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas demais persoas, así como unha actitude contraria á violencia, aos prexuízos de calquera tipo e aos estereotipos sexistas e de discriminación por cuestións de diversidade afectivo-sexual.
- j) Fomentar a educación viaria e actitudes de respecto que incidan na prevención dos accidentes de tráfico.
- k) Coñecer, apreciar e valorar as singularidades culturais, lingüísticas, físicas e sociais de Galicia, poñendo de relevancia as mulleres e homes que realizaron achegas importantes á cultura e á sociedade galegas.

OBXECTIVOS COMPETENCIAIS DO 5º CURSO

Son aquelas que debe acadar para poder lograr a súa realización como persoa". Dende a área de Educación Física podemos contribuír ao traballo destas competencias da seguinte forma:

Competencia en comunicación lingüística

Variedade de intercambios comunicativos. Vocabulario específico.

Competencia Motriz.

Competencia matemática.

Apreciación de distancias, trayectorias, velocidades,...

Ocupación de espazos.

Formación de figuras xeométricas co corpo (individual ou en grupo).

Interpretación de símbolos (mapas de orientación, representacións no encerado,...)

Competencia e coñecemento e interacción co mundo físico.

Aumento da percepción (corporal, espacial e temporal).

Exploración de outros medios.

Mellora da saúde e da calidade de vida (entendendo a saúde como un estado de completo benestar física, mental e social).

Tratamento da información e competencia dixital.

Valoración crítica das mensaxes referidas ó corpo procedentes dos medios de información e comunicación.

Procura de información utilizando as TICs (bases de datos, procesadores de texto, tratamento de imaxes, internet...).

Competencia social e cidadá.

Busca de obxectivos comúns.

Toma de decisións compartidas.

Estratexias de cooperación e oposición.

Compartir éxitos e fracasos.

Díálogo e negociación na resolución de conflitos.

Competencia cultural e artística.

Apreciación da parte artística dos movementos.

Potenciación da creatividade, a imaxinación, a dramatización, a expresión,...

Valoración crítica das representacións artísticas.

Feitos culturais presentes en tódalas civilizacións e culturas.

Competencia para aprender a aprender.

Aprendizaxe dos compañeiros/as por medio de actividades cooperativas.

Comprensión dos patróns de movementos realizados para poder aplicalos en situación diversas.

Coñecemento de si mesmo, do contorno, das posibilidades de movemento, dos compañeiros,...

Estratexias de regulación, dosificación e autocontrol no desenvolvemento das diferentes actividades.

Autonomía e iniciativa persoal.

Coñecemento do propio corpo e do contorno, do espazo e do tempo, proporciona autonomía e iniciativa persoal.

Incremento de capacidades e habilidades motrices.

A utilización dunha metodoloxía baseada na busca.

LÍÑAS DE ACTUACIÓN DA EDUCACIÓN FÍSICA NO ÁMBITO COMPETENCIAL

No quinto curso da educación primaria, o principal obxectivo da Educación Física neste ámbito é determinar que pode aportar a área de Educación Física nun proxecto educativo común e como facelo, polo que prantexa esta Programación un conxunto de condutas prioritarias que considero necesarias para favorecer o desenvolvemento persoal, social e ambiental dos meus alumnos, concretando ditas condutas nunha unha proposta de liñas de actuación na aula de Educación Física.

1º) No ámbito persoal:**a) Melloral a autoestima.**

Facer que o alumnado perciba as seus logros.

Empregalo reforzo positivo.

Fomentalos comentarios positivos entre o alumnado.

Repartir o protagonismo nas clases.

Introducir xogos e dinámicas específicas

.

b) Coñecemento e aceptación da propia personalidade:

Traballar no posible con propostas de actividade motriz abertas.

Introducir propostas motrices prantexadas polo propio alumnado.

Permitir ao alumnado a selección libre do nivel de actividade motriz.

Prantexar actividades grupais cooperativas con diferentes funcións complementarias.

c) Autonomía á hora de tomar decisións e responsabilidade nas decisións tomadas.

Absoluta liberdade para participar ou non nas actividades propostas na nosa clases.

Delegar no alumnado unha serie de funcións.
Consensuar co alumnado as normas básicas da clase.

2º) No ámbito social:

a) Mellora das relacións do grupo.

Fomentar a expresión de sentimentos e os contactos persoais.
Introducir actividades motrices que impliquen o cambio constante de compañeiro.
Favorecela formación de grupos distintos.
Potenciala práctica de xogos motores cooperativos.
Utilizalas recompensas grupais.

b) Aceptación do outro sen importancia da súa raza, sexo, condición social, etc.

Introducir na clase elementos motores das culturas minoritarias.
Reforzar positivamente os grupos mixtos.
Empregar unha linguaxe non sexista.
Adaptalas actividades motrices ao alumnado con discapacidade.

c) Regulación de conflitos por vías non violentas.

Favorecer que o alumnado regule os seus propios conflitos.
Reservar un espazo para a regulación dos conflitos.
Reforzar positivamente a regulación non violenta de conflitos por parte do alumnado.

d) Coñecemento e valoración doutras culturas.

Empregar músicas doutras culturas.
Introducir actividades motrices doutros pobos e culturas.

3º) No ámbito ambiental:

a) Respetto ao medio ambiente.

Práctica de actividades físicas en entorno naturais o seminaturais.

b) Preocupación pola súa mellora.

Introducir xogos e dinámicas motrices específicas de educación ambiental.
Utilizar materiais de desfeito para a práctica de actividades físicas.

SECUENCIACIÓN DE CONTIDOS DE 5º CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA POR BLOQUES

Bloque1. Contidos comúns en educación física

Valoración e aceptación da propia realidade corporal e a dos e das demais.
Adopción de actitudes de colaboración, tolerancia, respecto e resolución pacífica dos conflitos na práctica de xogos e outras actividades físicas.
Confianza nas propias capacidades para desenvolver actitudes apropiadas e afrontar as dificultades propias da práctica da actividade física.
Actitudes de aceptación, respecto e valoración cara a un mesmo, aos compañeiros e compañeiras e ao medio.
Utilización de medios tecnolóxicos no proceso de aprendizaxe para obter información, relacionada coa área.
Integración nas tecnoloxías da información e a comunicación no proceso de aprendizaxe
Implicación activa en actividades motrices diversas, recoñecendo e aceptando as diferenzas individuais no nivel de habilidade.
Uso correcto de materiais e espazos na práctica da Educación física.
O coidado do corpo e a consolidación de hábitos de hixiene corporal.
Coñecemento da normativa básica de circulación en rúas e estradas.
Identificación e respecto, ao realizar saídas fóra do colexio, dos sinais básicos de tráfico que afectan aos peóns e ciclistas.

Bloque 2. o corpo: imaxe e percepción

Valoración e aceptación da propia realidade corporal e a das demais persoas mostrando unha actitude crítica cara ao modelo estético-corporal socialmente vixente.
Seguridade, confianza nun mesmo e nas demais persoas.
Autonomía persoal: autoestima, expectativas realistas de éxito.

Bloque 3. habilidades motrices

Adaptación da execución das habilidades motrices a situacións de práctica de complexidade crecente, con eficiencia, seguridade e creatividade.
Realización combinada de desprazamentos, saltos, xiros, lanzamentos e recepcións.
Adaptación das habilidades motrices a contornos de práctica non habituais que favorezan toma de decisións, con seguridade e autonomía: o medio natural.

Control e dominio motor e corporal desde unha formulación previa á acción.
Mellora das capacidades físicas básicas de forma xenérica e orientada á execución das habilidades motrices, recoñecendo a influencia da condición física na mellora destas.
Autonomía e confianza nas propias habilidades motrices en situacións e contornos non habituais.
Valoración do esforzo e o traballo ben executado desde o punto de vista motor como base para a propia superación.
Disposición favorable a participar en actividades físicas diversas aceptando as propias posibilidades e limitacións, así como a existencia de diferenzas no nivel de habilidade.

Bloque 4. actividades físicas artístico expresivas

O corpo e o movemento. Exploración, conciencia e gozo das posibilidades e recursos da linguaxe corporal.
Recoñecemento e utilización creativa das zonas corporais e compoñentes do movemento expresivo: espazo, tempo e a intensidade. Zonas corporais: de equilibrio (pernas e pés), de forza (centro de gravidade corporal), de autoridade (peito, ombreiros, brazos) e expresiva (rostro, mirada e pescozo).
Expresión e comunicación de sentimentos e emocións individuais e compartidas a través do corpo, o xesto e o movemento.
Execución de bailes ou galego valorando a importancia da súa conservación e difusión. Execución de danzas do mundo valorando a diversidade como factor de enriquecemento individual e colectivo.
Participación na composición e execución de producións grupais a partir de estímulos rítmicos, musicais, poéticos...
Elaboración de bailes, coreografías simples ou montaxes expresivas
Desenvolvemento das habilidades motrices básicas, xenéricas e específicas e da condición física, participando en actividades artístico-expresivas. Recoñecer e valorar a posibilidade de cambiar as montaxes ou coreografías de actividades artístico-expresivas (espazos, materiais, tempos...) para adaptalas ás necesidades do grupo

Bloque 5. actividade física e saúde

Autonomía na hixiene corporal (vestimenta e aseo tras o exercicio) e adquisición de hábitos posturais e alimentarios saudables (incluída a correcta hidratación durante e despois do exercicio).
Recoñecemento dos beneficios da actividade física na saúde integral da persoa e identificación crítica das prácticas pouco saudables (sedentarismo, abuso do lecer audiovisual, adicción ás novas tecnoloxías, consumo de tabaco ou alcohol...). Valoración do xogo e o deporte como alternativas aos hábitos nocivos para a saúde.
Adquisición de hábitos de quecemento (global e específico), de dosificación do esforzo e recuperación, necesarios para previr lesións.
Mellora da condición física orientada á saúde en función do desenvolvemento psicobiolóxico.
Recoñecemento e aplicación das medidas básicas de prevención e seguridade na práctica de actividade física en relación coa execución motriz e co uso de materiais e espazos.
Valoración da actividade física como factor esencial no mantemento e mellora da saúde. Aprecio, gusto e interese polo coidado do corpo.

Bloque 6. os xogos e actividades deportivas

Uso adecuado das estratexias básicas dos xogos relacionadas coa cooperación, a oposición e a cooperación-oposición.
Aceptación e respecto cara ás normas, regras e persoas que participan no xogo. Elaboración e cumprimento dun código de xogo limpo.
O xogo e o deporte como fenómenos sociais e culturais. Práctica de xogos e actividades deportivas de diferentes modalidades con dificultade crecente.
Coñecemento, práctica e valoración dos xogos e deportes tradicionais de Galicia. Coñecemento e práctica de xogos doutras culturas
Desenvolvemento das habilidades motrices básicas, xenéricas e específicas e da condición física, participando en xogos predeportivos. Recoñecer e valorar a posibilidade de cambiar as regras de xogo (espazos, materiais, tempos...) para adaptalas ás necesidades do grupo.
Uso adecuado das estratexias básicas dos xogos relacionadas coa cooperación, a oposición e a cooperación-oposición.
Iniciación ao deporte de orientación (colexio, parque, medio natural). Toma de contacto co compás. Participación na organización e desenvolvemento de xogos de orientación.
Práctica responsable de actividades físicas lúdicas e deportivas nas saídas á contorno natural de Galicia.
Coñecemento, goce, coidado e valoración da natureza.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN DO 5º CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Bloque1. Contidos comúns en educación física

Opinar coherentemente con actitude crítica, tanto desde a perspectiva de participante como de espectador ou espectadora, ante as posibles situacións conflitivas xurdidas, participando en debates, e aceptando as opinións dos e das demais.
Extraer e elaborar información relacionada con temas de interese na etapa, e compartila, utilizando fontes de información determinadas e facendo uso das tecnoloxías da información e a comunicación como recurso de apoio á área.
Demostrar un comportamento persoal e social responsable, respectándose a un mesmo e as demais persoas nas

actividades físicas e nos xogos, aceptando as normas e regras establecidas e actuando con interese e iniciativa individual e traballo en equipo.

Bloque 2. o corpo: imaxe e percepción

Valorar, aceptar e respectar a propia realidade corporal e a dos e das demais, mostrando unha actitude reflexiva e crítica.

Bloque 3. habilidades motrices

Resolver situacións motrices con diversidade de estímulos e condicionantes espazo-temporais, seleccionando e combinando as habilidades motrices básicas e adaptándoas ás condicións establecidas de forma eficaz.

Bloque 4. actividades físicas artístico expresivas

Utilizar os recursos expresivos do corpo e o movemento.

Relacionar os conceptos específicos de Educación física e os introducidos noutras áreas coa práctica de actividades artístico-expresivas. creativa, comunicando sensacións, emocións e ideas.

Bloque 5. actividade física e saúde

Recoñecer os efectos do exercicio físico, a hixiene, a alimentación e os hábitos posturais sobre a saúde e o benestar, manifestando unha actitude responsable cara a un mesmo.

Mellorar o nivel das súas capacidades físicas, regulando e dosificando a intensidade e duración do esforzo, tendo en conta as súas posibilidades e a súa relación coa saúde.

Identificar e interiorizar a importancia da prevención, a recuperación e as medidas de seguridade na realización da práctica da actividade física.

Bloque 6. os xogos e actividades deportivas

Resolver retos tácticos elementais propios do xogo e de actividades físicas, con ou sen oposición, aplicando principios e regras para resolver as situacións motrices, actuando de forma individual, coordinada e cooperativa e desempeñando as diferentes funcións implícitas en xogos e actividades.

Coñecer e poñer en práctica a diversidade de actividades físicas, lúdicas, deportivas, en especial as de Galicia.

Relacionar os conceptos específicos de Educación física e os introducidos noutras áreas coa práctica de actividades físico-deportivas.

Manifestar respecto cara ao contorno e o medio natural nos xogos e actividades ao aire libre, identificando e realizando accións concretas dirixidas á súa preservación.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

A concreción dos propios criterios de avaliación se explícita nos estándares de aprendizaxe que ven a ser as accións graduadas que os alumnos deben saber facer na área de educación física.

Bloque 1. Contidos comúns en educación física

Adopta unha actitude crítica ante as modas e a imaxe corporal dos modelos publicitarios.

Explica aos seus compañeiros e compañeiras as características dun xogo practicado na clase e o seu desenvolvemento.

Mostra boa disposición para solucionar os conflitos de xeito razoable.

Recoñece e cualifica negativamente as condutas inapropiadas que se producen na práctica ou nos espectáculos deportivos.

Demostra un nivel de autoconfianza axeitada ás súas capacidades.

Utiliza as novas tecnoloxías para localizar e extraer a información que se lle solicita.

Presenta os seus traballos atendendo ás pautas proporcionadas, con orde, estrutura e limpeza e utilizando programas de presentación.

Expón as súas ideas de forma coherente e exprésase de forma correcta en diferentes situacións e respecta as opinións dos e das demais.

Ten interese por mellorar a competencia motriz.

Demostra autonomía e confianza en diferentes situacións, resolvendo problemas motores con espontaneidade e creatividade.

Incorpora nas súas rutinas o coidado e hixiene do corpo.

Participa na recollida e organización de material utilizado nas clases.

Acepta formar parte do grupo que lle corresponda e o resultado das competicións con deportividade.

Recoñece e respecta as normas de educación viaria en contornos habituais e non habituais.

Bloque 2. o corpo: imaxe e percepción

Respecta a diversidade de realidades corporais e de niveis de competencia motriz entre os nenos e nenas da clase.

Toma de conciencia das esixencias e valoración do esforzo que comportan as aprendizaxes de novas habilidades.

Bloque 3. habilidades motrices

Realiza desprazamentos adaptándose a diferentes tipos de contornos e de actividades físico-deportivas e artístico-

expresivas axustándose a parámetros espazo-temporais e intentando manter o equilibrio postural.

Realiza a habilidade motriz básica de salto adaptándose a diferentes tipos de contornos e de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, axustando a súa realización aos parámetros espazo-temporais e intentando manter o equilibrio postural.

Adapta as habilidades motrices básicas de manipulación de obxectos (lanzamento, recepción, golpeo etc.) a diferentes tipos de contornos e de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas interiorizando e aplicando os xestos cos segmentos dominantes e in Aplica as habilidades motrices de xiro a diferentes tipos de contornos e de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas tendo en conta os dous eixes corporais e os dous sentidos, e axustando a súa realización aos parámetros espazo-temporais e intentando manter o equilibrio postural. Mantén o equilibrio en diferentes posicións e superficies

Realiza actividades físicas e xogos no medio natural ou en contornos non habituais, adaptando as habilidades motrices á diversidade e incerteza procedente da contorno e ás súas posibilidades.

Bloque 4. actividades físicas artístico expresivas

Representa personaxes, situacións, ideas, sentimentos utilizando os recursos expresivos do corpo individualmente, en parellas ou en grupos.

Representa ou expresa movementos a partir de estímulos rítmicos ou musicais, individualmente, en parellas ou grupos.

Coñece e leva a cabo bailes e danzas representativas da cultura galega e doutras culturas, seguindo unha coreografía básica.

Constrúe e leva a cabo composicións grupais en interacción cos compañeiros e compañeiras utilizando os recursos expresivos do corpo e partindo de estímulos musicais ou plásticos Identifica a capacidade física básica implicada de forma máis significativa nas actividades expresivas.

Recoñece a importancia do desenvolvemento das capacidades físicas para a mellora das habilidades motrices implicadas nas actividades artístico-expresivas.

Bloque 5. actividade física e saúde

Ten interese por mellorar as capacidades físicas.

Relaciona os principais hábitos de alimentación coa actividade física (horarios de comidas, calidade/cantidade dos alimentos inxeridos, etc.).

Recoñece os efectos beneficiosos do exercicio físico para a saúde e os prexudiciais do sedentarismo, dunha dieta desequilibrada e do consumo de alcohol, tabaco e outras substancias.

Adopta hábitos posturais axeitados na súa vida cotiá e na práctica da actividade física, recoñecendo a súa importancia para saúde.

Realiza os quecementos de forma autónoma e sistemática.

Mostra unha mellora global con respecto ao seu nivel de partida das capacidades físicas orientadas á saúde.

Relaciona a frecuencia cardíaca e respiratoria, con distintas intensidades de esforzo.

Comeza a adaptar a intensidade do seu esforzo ao tempo de duración da actividade.

Explica as lesións e enfermidades deportivas máis comúns, así como as accións preventivas e os primeiros auxilios básicos.

Bloque 6. os xogos e actividades deportivas

Utiliza os recursos adecuados para resolver situacións básicas de táctica individual e colectiva en diferentes situacións motrices.

Realiza combinacións de habilidades motrices básicas axustándose a un obxectivo e a uns parámetros espazo-temporais.

Recoñece as diferenzas, características entre xogos populares, deportes colectivos, deportes individuais e actividades na natureza.

Recoñece a riqueza cultural, a historia e a orixe dos xogos e os deportes tradicionais de Galicia.

Realiza distintos xogos e deportes tradicionais de Galicia respectando principios e regras destes

Identifica a capacidade física básica implicada de forma máis significativa nos exercicios.

Recoñece a importancia do desenvolvemento das capacidades físicas para a mellora das habilidades motrices.

Distingue en xogos e deportes individuais e colectivos estratexias de cooperación e de oposición.

Describe os exercicios realizados, usando os termos e coñecementos que sobre o aparello locomotor se desenvolven na área de Ciencias da natureza.

Faise responsable da eliminación dos residuos que se xeran as actividades no medio natural.

Utiliza os espazos naturais respectando a flora e a fauna do lugar.

UNIDADES DIDÁCTICAS A DESENVOLVER NO 5º CURSO

	Mes	Semana	UNIDADE DIDÁCTICA
PRIMEIRO TRIMESTRE	Setembro	1	“Empezamos o curso xogando no patio”
		2	
	Outubro	3	“Capacidades Físicas Básicas”
		4	
		5	
		6	
		7	
	Novembro	8	“Coordinación dinámica xeral”
		9	
		10	
		11	
	Decembro	12	“Iniciación deportiva: Baloncesto”
		13	
		14	
SEGUNDO TRIMESTRE	Xaneiro	15	“Coordinación segmentaria”
		16	
		17	
		18	
	Febreiro	19	“Iniciación ao atletismo”
		20	
		21	
		22	
	Marzo	23	“Expresión corporal”
		24	
		25	
		26	
		27	
TERCEIRO TRIMESTRE	Abril	28	“Deportes Alternativos”
		29	
		30	
	Maio	31	“Iniciación deportiva: Bádminton”
		32	
		33	
		34	
	Xuño	35	“Xogos populares e tradicionais”
		36	
		37	“Actividades na natureza: Xogos de Orientación”
		38	

EDUCACIÓN FÍSICA 6º CURSO

CARACTERÍSTICAS DOS NENOS E NENAS DO 6º CURSO COMO REFERENTE NO DESENVOLVEMENTO DA ÁREA DE E. FÍSICA

As características a destacar neste curso son:

Son capaces de reflexionar sobre a propia práctica, e existe unha mellora na comprensión de fundamentos e explicacións. Arredor dos doce anos chegan o estadio de operacións formais.

Consolidan o esquema corporal e toman conciencia global do seu corpo.

Sofren cambios na súa estrutura corporal que poden provocar movementos descoordinados. Ademais, debido ó rápido crecemento óseo, xorden a miúdo dores articulares. Polo contrario, a musculación non vai parella coa estrutura ósea, senón que leva un ano de retraso.

Se desenrolan fisicamente de forma importante. Teñen unha meirande resistencia ao cansazo.

Aprecia correctamente as traxectorias e velocidades dos móbiles. Pode adaptarse a outro medio no que se movan.

Sistematiza os hábitos hixiénicos, tanto os propios da actividade física como os da vida cotiá.

Participan nos xogos e están preparados para a incorporación paulatina de tarefas técnico deportivas. Os xogos predeportivos terán unha función de aprendizaxe e pracer máis que de instrución concreta sobre unha técnica deportiva.

Resulta fundamental a súa inclusión nos grupos de iguais. Amizade.

Maior autonomía moral e crean, paulatinamente, o seu autoconcepto.

Dominan a linguaxe verbal, o que lles permite, organizar de forma axeitada o pensamento mediante as funcións de comunicación, representación e regulación de condutas. Pensamento abstracto e causal.

OBXECTIVOS XERAIS DO 6º CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

A educación primaria contribuirá a desenvolver nos nenos e nas nenas as capacidades que lles permitan:

- a) Coñecer e apreciar os valores e as normas de convivencia, aprender a obrar de acordo con elas, prepararse para o exercicio activo da cidadanía e respectar os dereitos humanos, así como o pluralismo propio dunha sociedade democrática.
- b) Desenvolver hábitos de traballo individual e de equipo, de esforzo e de responsabilidade no estudo, así como actitudes de confianza en si mesmo/a, sentido crítico, iniciativa persoal, curiosidade, interese e creatividade na aprendizaxe, e espírito emprendedor.
- c) Adquirir habilidades para a prevención e para a resolución pacífica de conflitos que lles permitan desenvolverse con autonomía no ámbito familiar e doméstico, así como nos grupos sociais cos que se relacionan.
- d) Coñecer, comprender e respectar as diferentes culturas e as diferenzas entre as persoas, a igualdade de dereitos e oportunidades de homes e mulleres e a non discriminación de persoas con discapacidade nin por outros motivos.
- e) Iniciarse na utilización, para a aprendizaxe, das tecnoloxías da información e da comunicación, desenvolvendo un espírito crítico ante as mensaxes que reciben e elaboran.
- f) Utilizar diferentes representacións e expresións artísticas e iniciarse na construción de propostas visuais e audiovisuais.
- g) Valorar a hixiene e a saúde, aceptar o propio corpo e o das demais persoas, respectar as diferenzas e utilizar a educación física e o deporte como medios para favorecer o desenvolvemento persoal e social.
- h) Coñecer e valorar os animais máis próximos ao ser humano e adoptar modos de comportamento que favorezan o seu coidado.
- i) Desenvolver as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas demais persoas, así como unha actitude contraria á violencia, aos prexuízos de calquera tipo e aos estereotipos sexistas e de discriminación por cuestións de diversidade afectivo-sexual.
- j) Fomentar a educación viaria e actitudes de respecto que incidan na prevención dos accidentes de tráfico.
- k) Coñecer, apreciar e valorar as singularidades culturais, lingüísticas, físicas e sociais de Galicia, poñendo de relevancia as mulleres e homes que realizaron achegas importantes á cultura e á sociedade galegas.

OBXECTIVOS COMPETENCIAIS DO SEXTO CURSO

Son aquelas que debe acadar para poder lograr a súa realización como persoa". Dende a área de Educación Física podemos contribuir ao traballo destas competencias da seguinte forma:

Competencia en comunicación lingüística

Variedade de intercambios comunicativos. Vocabulario específico.

Competencia Motriz

Competencia matemática.

Apreciación de distancias, traxectorias, velocidades,...
Ocupación de espazos.
Formación de figuras xeométricas co corpo (individual ou en grupo).
Interpretación de símbolos (mapas de orientación, representacións no encerado,...)

Competencia e coñecemento e interacción co mundo físico.

Aumento da percepción (corporal, espacial e temporal).
Exploración de outros medios.
Mellora da saúde e da calidade de vida (entendendo a saúde como un estado de completo benestar física, mental e social).

Tratamento da información e competencia dixital.

Valoración crítica das mensaxes referidas ó corpo procedentes dos medios de información e comunicación.
Procura de información utilizando as TIC (bases de datos, procesadores de texto, tratamento de imaxes, internet...).

Competencia social e cidadá.

Busca de obxectivos comúns.
Toma de decisións compartidas.
Estratexias de cooperación e oposición.
Compartir éxitos e fracasos.
Diálogo e negociación na resolución de conflitos.

Competencia cultural e artística.

Apreciación da parte artística dos movementos.
Potenciación da creatividade, a imaxinación, a dramatización, a expresión...
Valoración crítica das representacións artísticas.
Feitos culturais presentes en tódalas civilizacións e culturas.

Competencia para aprender a aprender.

Aprendizaxe dos compañeiros/as por medio de actividades cooperativas.
Comprensión dos patróns de movementos realizados para poder aplicalos en situación diversas.
Coñecemento de si mesmo, do contorno, das posibilidades de movemento, dos compañeiros,...
Estratexias de regulación, dosificación e autocontrol no desenvolvemento das diferentes actividades.

Autonomía e iniciativa persoal.

Coñecemento do propio corpo e do contorno, do espazo e do tempo, proporciona autonomía e iniciativa persoal.
Incremento de capacidades e habilidades motrices.
A utilización dunha metodoloxía baseada na busca.

LÍÑAS DE ACTUACIÓN DA EDUCACIÓN FÍSICA NO ÁMBITO COMPETENCIAL

No sexto curso da educación primaria, o principal obxectivo da Educación Física neste ámbito é determinar que pode aportar a área de Educación Física nun proxecto educativo común e como facelo, polo que plantexa esta Programación un conxunto de condutas prioritarias que considero necesarias para favorecer o desenvolvemento persoal, social e ambiental dos meus alumnos, concretando ditas condutas nunha unha proposta de liñas de actuación na aula de Educación Física.

1º) No ámbito persoal:

a) Melloral a autoestima

Facer que o alumnado perciba as seus logros.
Empregalo reforzo positivo.
Fomentalos comentarios positivos entre o alumnado.
Repartir o protagonismo nas clases.
Introducir xogos e dinámicas específicas

b) Coñecemento e aceptación da propia personalidade:

Traballar no posible con propostas de actividade motriz abertas.
Introducir propostas motrices prantexadas polo propio alumnado.
Permitir ao alumnado a selección libre do nivel de actividade motriz.
Prantexar actividades grupais cooperativas con diferentes funcións complementarias.

c) Autonomía á hora de tomar decisións e responsabilidade nas decisións tomadas.
Absoluta liberdade para participar ou non nas actividades propostas na nosa clases.

Delegar no alumnado unha serie de funcións.
Consensuar co alumnado as normas básicas da clase.

2º) No ámbito social:

a) Mellora das relacións do grupo

Fomentar a expresión de sentimentos e os contactos persoais.
Introducir actividades motrices que impliquen o cambio constante de compañeiro.
Favorecela formación de grupos distintos.
Potenciala práctica de xogos motores cooperativos.
Utilizalas recompensas grupais.

b) Aceptación do outro sen importancia da súa raza, sexo, condición social, etc.

Introducir na clase elementos motores das culturas minoritarias.
Reforzar positivamente os grupos mixtos.
Empregar unha linguaxe non sexista.
Adapta-las actividades motrices ao alumnado con discapacidade.

c) Regulación de conflitos por vías non violentas.

Favorecer que o alumnado regule os seus propios conflitos.
Reservar un espazo para a regulación dos conflitos.
Reforzar positivamente a regulación non violenta de conflitos por parte do alumnado.

d) Coñecemento e valoración doutras culturas.

Empregar músicas doutras culturas.
Introducir actividades motrices doutros pobos e culturas.

3º) No ámbito ambiental:

a) Respetto ao medio ambiente.

Práctica de actividades físicas en entorno naturais o seminaturais.

b) Preocupación pola súa mellora.

Introducir xogos e dinámicas motrices específicas de educación ambiental.
Utilizar materiais de desfeito para a práctica de actividades físicas.

SECUENCIACIÓN DE CONTIDOS DE 6º CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA POR BLOQUES

Bloque1. Contidos comúns en educación física

Valoración e aceptación da propia realidade corporal e a dos e das demais.
Adopción de actitudes de colaboración, tolerancia, respecto e resolución pacífica dos conflitos na práctica de xogos e outras actividades físicas.
Confianza nas propias capacidades para desenvolver actitudes apropiadas e afrontar as dificultades propias da práctica da actividade física.
Actitudes de aceptación, respecto e valoración cara a un mesmo, aos compañeiros e compañeiras e ao medio.
Utilización de medios tecnolóxicos no proceso de aprendizaxe para obter información, relacionada coa área.
Integración nas tecnoloxías da información e a comunicación no proceso de aprendizaxe
Implicación activa en actividades motrices diversas, recoñecendo e aceptando as diferenzas individuais no nivel de habilidade.
Uso correcto de materiais e espazos na práctica da Educación física.
O coidado do corpo e a consolidación de hábitos de hixiene corporal.
Coñecemento da normativa básica de circulación en rúas e estradas.
Identificación e respecto, ao realizar saídas fóra do colexio, dos sinais básicos de tráfico que afectan aos peóns e ciclistas.

Bloque 2. o corpo: imaxe e percepción

Valoración e aceptación da propia realidade corporal e a das demais persoas mostrando unha actitude crítica cara ao modelo estético-corporal socialmente vixente.
Seguridade, confianza nun mesmo e nas demais persoas.
Autonomía persoal: autoestima, expectativas realistas de éxito.

Bloque 3. habilidades motrices

Adaptación da execución das habilidades motrices a situacións de práctica de complexidade crecente, con eficiencia, seguridade e creatividade.
Realización combinada de desprazamentos, saltos, xiros, lanzamentos e recepcións.
Adaptación das habilidades motrices a contornos de práctica non habituais que favorezan toma de decisións, con seguridade e autonomía: o medio natural.

Control e dominio motor e corporal desde unha formulación previa á acción.
Mellora das capacidades físicas básicas de forma xenérica e orientada á execución das habilidades motrices, recoñecendo a influencia da condición física na mellora destas.
Autonomía e confianza nas propias habilidades motrices en situacións e contornos non habituais.
Valoración do esforzo e o traballo ben executado desde o punto de vista motor como base para a propia superación.
Disposición favorable a participar en actividades físicas diversas aceptando as propias posibilidades e limitacións, así como a existencia de diferenzas no nivel de habilidade.

Bloque 4. actividades físicas artístico expresivas

O corpo e o movemento. Exploración, conciencia e gozo das posibilidades e recursos da linguaxe corporal.
Recoñecemento e utilización creativa das zonas corporais e compoñentes do movemento expresivo: espazo, tempo e a intensidade. Zonas corporais: de equilibrio (pernas e pés), de forza (centro de gravidade corporal), de autoridade (peito, ombreiros, brazos) e expresiva (rostro, mirada e pescozo).
Expresión e comunicación de sentimentos e emocións individuais e compartidas a través do corpo, o xesto e o movemento.
Execución de bailes ou galego valorando a importancia da súa conservación e difusión. Execución de danzas do mundo valorando a diversidade como factor de enriquecemento individual e colectivo.
Participación na composición e execución de producións grupais a partir de estímulos rítmicos, musicais, poéticos...
Elaboración de bailes, coreografías simples ou montaxes expresivas.
Desenvolvemento das habilidades motrices básicas, xenéricas e específicas e da condición física, participando en actividades artístico-expresivas. Recoñecer e valorar a posibilidade de cambiar as montaxes ou coreografías de actividades artístico-expresivas (espazos, materiais, tempos...) para adaptalas ás necesidades do grupo.
Valoración do esforzo e o traballo ben executado desde o punto de vista motor como base para a propia superación.
Disposición favorable a participar en actividades físicas diversas aceptando as propias posibilidades e limitacións, así como a existencia de diferenzas no nivel de habilidade.

Bloque 5. actividade física e saúde

Autonomía na hixiene corporal (vestimenta e aseo tras o exercicio) e adquisición de hábitos posturais e alimentarios saudables (incluída a correcta hidratación durante e despois do exercicio).
Recoñecemento dos beneficios da actividade física na saúde integral da persoa e identificación crítica das prácticas pouco saudables (sedentarismo, abuso do lecer audiovisual, adicción ás novas tecnoloxías, consumo de tabaco ou alcohol...). Valoración do xogo e o deporte como alternativas aos hábitos nocivos para a saúde.
Adquisición de hábitos de quecemento (global e específico), de dosificación do esforzo e recuperación, necesarios para previr lesións.
Mellora da condición física orientada á saúde en función do desenvolvemento psicobiolóxico.
B5.5. Recoñecemento e aplicación das medidas básicas de prevención e seguridade na práctica de actividade física en relación coa execución motriz e co uso de materiais e espazos.
Valoración da actividade física como factor esencial no mantemento e mellora da saúde. Aprecio, gusto e interese polo coidado do corpo.

Bloque 6. os xogos e actividades deportivas

Uso adecuado das estratexias básicas dos xogos relacionadas coa cooperación, a oposición e a cooperación-oposición.
Aceptación e respecto cara ás normas, regras e persoas que participan no xogo. Elaboración e cumprimento dun código de xogo limpo.
O xogo e o deporte como fenómenos sociais e culturais. Práctica de xogos e actividades deportivas de diferentes modalidades con dificultade crecente.
Coñecemento, práctica e valoración dos xogos e deportes tradicionais de Galicia. Coñecemento e práctica de xogos doutras culturas.
Desenvolvemento das habilidades motrices básicas, xenéricas e específicas e da condición física, participando en xogos predeportivos. Recoñecer e valorar a posibilidade de cambiar as regras de xogo (espazos, materiais, tempos...) para adaptalas ás necesidades do grupo.
Uso adecuado das estratexias básicas dos xogos relacionadas coa cooperación, a oposición e a cooperación-oposición.
Iniciación ao deporte de orientación (colexio, parque, medio natural). Toma de contacto co compás. Participación na organización e desenvolvemento de xogos de orientación.
Práctica responsable de actividades físicas lúdicas e deportivas nas saídas á contorno natural de Galicia.
Coñecemento, goce, coidado e valoración da natureza.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN DO 6º CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Bloque1. Contidos comúns en educación física

Opinar coherentemente con actitude crítica, tanto desde a perspectiva de participante como de espectador ou espectadora, ante as posibles situacións conflitivas xurdidas, participando en debates, e aceptando as opinións dos e das demais.
Extraer e elaborar información relacionada con temas de interese na etapa, e compartila, utilizando fontes de

información determinadas e facendo uso das tecnoloxías da información e a comunicación como recurso de apoio á área.

Demostrar un comportamento persoal e social responsable, respectándose a un mesmo e as demais persoas nas actividades físicas e nos xogos, aceptando as normas e regras establecidas e actuando con interese e iniciativa individual e traballo en equipo.

Bloque 2. o corpo: imaxe e percepción

Valorar, aceptar e respectar a propia realidade corporal e a dos e das demais, mostrando unha actitude reflexiva e crítica.

Bloque 3. habilidades motrices

Resolver situacións motrices con diversidade de estímulos e condicionantes espazo-temporais, seleccionando e combinando as habilidades motrices básicas e adaptándoas ás condicións establecidas de forma eficaz.

Bloque 4. actividades físicas artístico expresivas

Utilizar os recursos expresivos do corpo e o movemento.

Relacionar os conceptos específicos de Educación física e os introducidos noutras áreas coa práctica de actividades artístico-expresivas. creativa, comunicando sensacións, emocións e ideas.

Bloque 5. actividade física e saúde

Recoñecer os efectos do exercicio físico, a hixiene, a alimentación e os hábitos posturais sobre a saúde e o benestar, manifestando unha actitude responsable cara a un mesmo

Mellorar o nivel das súas capacidades físicas, regulando e dosificando a intensidade e duración do esforzo, tendo en conta as súas posibilidades e a súa relación coa saúde.

Identificar e interiorizar a importancia da prevención, a recuperación e as medidas de seguridade na realización da práctica da actividade física.

Bloque 6. os xogos e actividades deportivas

Resolver retos tácticos elementais propios do xogo e de actividades físicas, con ou sen oposición, aplicando principios e regras para resolver as situacións motrices, actuando de forma individual, coordinada e cooperativa e desempeñando as diferentes funcións implícitas en xogos e actividades.

Coñecer e poñer en práctica a diversidade de actividades físicas, lúdicas, deportivas, en especial as de Galicia

Relacionar os conceptos específicos de Educación física e os introducidos noutras áreas coa práctica de actividades físico-deportivas.

Manifestar respecto cara ao contorno e o medio natural nos xogos e actividades ao aire libre, identificando e realizando accións concretas dirixidas á súa preservación.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

A concreción dos propios criterios de avaliación se explícita nos estándares de aprendizaxe que ven a ser as accións graduadas que os alumnos deben saber facer na área de educación física.

Bloque1. Contidos comúns en educación física

Adopta unha actitude crítica ante as modas e a imaxe corporal dos modelos publicitarios.

Explica aos seus compañeiros e compañeiras as características dun xogo practicado na clase e o seu desenvolvemento.

Mostra boa disposición para solucionar os conflitos de xeito razoable.

Recoñece e cualifica negativamente as condutas inapropiadas que se producen na práctica ou nos espectáculos deportivos.

Demostra un nivel de autoconfianza axeitada ás súas capacidades.

Utiliza as novas tecnoloxías para localizar e extraer a información que se lle solicita.

Presenta os seus traballos atendendo ás pautas proporcionadas, con orde, estrutura e limpeza e utilizando programas de presentación.

Expón as súas ideas de forma coherente e exprésase de forma correcta en diferentes situacións e respecta as opinións dos e das demais.

Ten interese por mellorar a competencia motriz.

Demostra autonomía e confianza en diferentes situacións, resolvendo problemas motores con espontaneidade e creatividade.

Incorpora nas súas rutinas o coidado e hixiene do corpo.

Participa na recollida e organización de material utilizado nas clases.

Acepta formar parte do grupo que lle corresponda e o resultado das competicións con deportividade.

Recoñece e respecta as normas de educación viaria en contornos habituais e non habituais.

Bloque 2. o corpo: imaxe e percepción

Respecta a diversidade de realidades corporais e de niveis de competencia motriz entre os nenos e nenas da clase.

Toma de conciencia das esixencias e valoración do esforzo que comportan as aprendizaxes de novas habilidades.

Bloque 3. habilidades motrices

Realiza desprazamentos adaptándose a diferentes tipos de contornos e de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas axustándose a parámetros espazo-temporais e intentando manter o equilibrio postural.

Realiza a habilidade motriz básica de salto adaptándose a diferentes tipos de contornos e de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, axustando a súa realización aos parámetros espazo-temporais e intentando manter o equilibrio postural.

Adapta as habilidades motrices básicas de manipulación de obxectos (lanzamento, recepción, golpeo, etc.) a diferentes tipos de contornos e de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas interiorizando e aplicando os xestos cos segmentos dominantes e in Aplica as habilidades motrices de xiro a diferentes tipos de contornos e de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas tendo en conta os dous eixes corporais e os dous sentidos, e axustando a súa realización aos parámetros espazo-temporais e intentando manter o equilibrio postural. Mantén o equilibrio en diferentes posicións e superficies.

Realiza actividades físicas e xogos no medio natural ou en contornos non habituais, adaptando as habilidades motrices á diversidade e incerteza procedente da contorno e ás súas posibilidades.

Bloque 4. actividades físicas artístico expresivas

Representa personaxes, situacións, ideas, sentimentos utilizando os recursos expresivos do corpo individualmente, en parellas ou en grupos.

Representa ou expresa movementos a partir de estímulos rítmicos ou musicais, individualmente, en parellas ou grupos.

Coñece e leva a cabo bailes e danzas representativas da cultura galega e doutras culturas, seguindo unha coreografía básica.

Constrúe e leva a cabo composicións grupais en interacción cos compañeiros e compañeiras utilizando os recursos expresivos do corpo e partindo de estímulos musicais ou plásticos Identifica a capacidade física básica implicada de forma máis significativa nas actividades expresivas.

Recoñece a importancia do desenvolvemento das capacidades físicas para a mellora das habilidades motrices implicadas nas actividades artístico-expresivas.

Bloque 5. actividade física e saúde

Ten interese por mellorar as capacidades físicas.

Relaciona os principais hábitos de alimentación coa actividade física (horarios de comidas, calidade/cantidade dos alimentos inxeridos etc.).

Recoñece os efectos beneficiosos do exercicio físico para a saúde e os prexudiciais do sedentarismo, dunha dieta desequilibrada e do consumo de alcohol, tabaco e outras substancias.

Adopta hábitos posturais axeitados na súa vida cotiá e na práctica da actividade física, recoñecendo a súa importancia para saúde.

Realiza os quecementos de forma autónoma e sistemática.

Mostra unha mellora global con respecto ao seu nivel de partida das capacidades físicas orientadas á saúde.

Relaciona a frecuencia cardíaca e respiratoria, con distintas intensidades de esforzo.

Comeza a adaptar a intensidade do seu esforzo ao tempo de duración da actividade.

Explica as lesións e enfermidades deportivas máis comúns, así como as accións preventivas e os primeiros auxilios básicos.

Bloque 6. os xogos e actividades deportivas

Utiliza os recursos adecuados para resolver situacións básicas de táctica individual e colectiva en diferentes situacións motrices.

Realiza combinacións de habilidades motrices básicas axustándose a un obxectivo e a uns parámetros espazo-temporais.

Recoñece as diferenzas, características entre xogos populares, deportes colectivos, deportes individuais e actividades na natureza.

Recoñece a riqueza cultural, a historia e a orixe dos xogos e os deportes tradicionais de Galicia.

Realiza distintos xogos e deportes tradicionais de Galicia respectando principios e regras destes.

Identifica a capacidade física básica implicada de forma máis significativa nos exercicios.

Recoñece a importancia do desenvolvemento das capacidades físicas para a mellora das habilidades motrices.

Distingue en xogos e deportes individuais e colectivos estratexias de cooperación e de oposición.

Describe os exercicios realizados, usando os termos e coñecementos que sobre o aparello locomotor se desenvolven na área de Ciencias da natureza.

Faise responsable da eliminación dos residuos que se xeran as actividades no medio natural.

Utiliza os espazos naturais respectando a flora e a fauna do lugar.

UNIDADES DIDÁCTICAS A DESENVOLVER NO 6º CURSO

	Mes	Semana	UNIDADE DIDÁCTICA
PRIMEIRO TRIMESTRE	Setembro	1	“Empezamos o curso xogando no patio”
		2	
	Outubro	3	“Capacidades Físicas Básicas”
		4	
		5	
		6	
		7	
	Novembro	8	“Coordinación dinámica xeral”
		9	
		10	
		11	
	Decembro	12	“Iniciación deportiva: Baloncesto”
		13	
		14	
SEGUNDO TRIMESTRE	Xaneiro	15	“Coordinación segmentaria”
		16	
		17	
		18	
	Febreiro	19	“Iniciación ao atletismo”
		20	
		21	
		22	
	Marzo	23	“Expresión corporal”
		24	
		25	
		26	
		27	
TERCEIRO TRIMESTRE	Abril	28	“Deportes Alternativos”
		29	
		30	
	Maio	31	“Iniciación deportiva: Bádminton”
		32	
		33	
		34	
	Xuño	35	“Xogos populares e tradicionais”
		36	
		37	“Actividades na natureza: Xogos de Orientación”
		38	

MÍNIMOS ESIXIBLES POR CURSO PARA ACADAR AS COMPETENCIAS BÁSICAS E UNHA AVALIACIÓN POSITIVA.

1º curso de Educación Primaria:

Contidos comúns en educación física

Mostra boa disposición para solucionar os conflitos de xeito razoable.
Recoñece as condutas inapropiadas que se producen nos xogos.
Participa activamente nas actividades propostas.
Demostra certa autonomía resolvendo problemas motores.
Incorpora nas súas rutinas o coidado e hixiene do corpo.
Participa na recollida e organización de material utilizado nas clases.
Acepta formar parte do grupo que lle corresponda.

O corpo: imaxe e percepción

Cóñece e identifica as partes do corpo propias.
Realiza actividades de equilibrio estático, con e sen axuda, en base de sustentación estable.
Reacciona corporalmente ante estímulos sinxelos visuais, auditivos e táctiles, dando respostas motrices que se adapten ás características deses estímulos.

Habilidades motrices

Desprázase de distintas formas, variando os puntos de apoio.
Realiza xiros sobre o eixe lonxitudinal variando os puntos de apoio, con coordinación e boa orientación espacial.

Actividades físicas artístico expresivas

Reproduce corporalmente una estrutura rítmica sinxela.

Actividade física e saúde

Intenta cumprir as normas básicas do coidado do corpo en relación coa hixiene, con autonomía.
Adopta hábitos alimentarios saudables.

Os xogos e actividades deportivas

Utiliza as regras dos xogos en situación de cooperación e oposición.
Practica xogos libres e xogos organizados.
Cóñece o coidado e respecto do medio ao efectuar algunha actividade fóra do centro.

2º curso de Educación Primaria:

Contidos comúns en educación física

Recoñece as condutas inapropiadas que se producen nos xogos.
Utiliza de maneira guiada as novas tecnoloxías para buscar información.
Demostra certa autonomía resolvendo problemas motores.
Incorpora nas súas rutinas o coidado e hixiene do corpo.
Participa na recollida e organización de material utilizado nas clases.
Acepta formar parte do grupo que lle corresponda.

O corpo: imaxe e percepción

Respecta a diversidade de realidades corporais entre os nenos e nenas da clase.
Cóñece e identifica as partes do corpo propias.
Realiza actividades de equilibrio estático, con e sen axuda, en base de sustentación estable.
Reacciona corporalmente ante estímulos sinxelos visuais, auditivos e táctiles, dando respostas motrices que se adapten ás características deses estímulos.

Habilidades motrices

Desprázase de distintas formas, variando os puntos de apoio.
Realiza xiros sobre o eixe lonxitudinal variando os puntos de apoio, con coordinación e boa orientación espacial.

Actividades físicas artístico expresivas

Reproduce corporalmente una estrutura rítmica sinxela.

Actividade física e saúde

Intenta cumprir as normas básicas do coidado do corpo en relación coa hixiene, con autonomía.
Adopta hábitos alimentarios saudables.

Os xogos e actividades deportivas

Utiliza as regras dos xogos en situación de cooperación e oposición.
Practica xogos libres e xogos organizados.

3º curso de Educación Primaria:

Contidos comúns en educación física

Explica aos seus compañeiros e ás súas compañeras as características dun xogo practicado na clase
Mostra boa disposición para solucionar os conflitos de xeito razoable.
Recoñece as condutas inapropiadas que se producen na práctica deportiva.
Demostra certa autonomía resolvendo problemas motores
Coñece e respecta a normas de educación viaria en contornos habituais e non habituais.
Participa na recollida e organización de material utilizado nas clases.
Acepta formar parte do grupo que lle corresponda e o resultado das competicións con deportividade
Incorpora nas súas rutinas o coidado e hixiene do corpo.

O corpo: imaxe e percepción

Respecta a diversidade de realidades corporais e de niveis de competencia motriz entre os nenos e nenas da clase
Recoñece os dous tipos de respiración.
Mantense en equilibrio sobre distintas bases de sustentación en diferentes posturas e posicións, durante un tempo determinado.
Colócase á esquerda-dereita de diferentes obxectos, persoas e espazos en movemento.

Habilidades motrices

Realiza desprazamentos en diferentes tipos de contornos intentando non perder o equilibrio nin a continuidade, e intentando axustar a súa realización aos parámetros espazo-temporais.
Realiza a habilidade motriz básica do salto en diferentes tipos de contornos intentando non perder o equilibrio e a continuidade, e intentando axustar a súa realización aos parámetros espazo-temporais
Realiza as habilidades motrices básicas de manipulación de obxectos (lanzamento, recepción) en diferentes tipos de contornos intentando aplicar os xestos axeitados e utilizando os segmentos dominantes.
.Realiza as habilidades motrices de xiro en diferentes tipos de contornos intentando non perder o equilibrio e a continuidade, e intentando axustar a súa realización aos parámetros espazo-temporais.
Mantén o equilibrio en diferentes posicións e superficies.

Actividades físicas artístico expresivas

Realiza movementos a partir de estímulos rítmicos ou musicais, individualmente e en parellas.
Leva a cabo manifestacións artísticas sinxelas en interacción cos compañeiros e compañeras.
Coñece a importancia do desenvolvemento das capacidades físicas para a mellora das habilidades motrices implicadas nas actividades artístico-expresivas.

Actividade física e saúde

Mellora das capacidades físicas.
Busca, de maneira guiada, información para comprender a importancia duns hábitos de alimentación correctos para a saúde.
Coñece os efectos beneficiosos do exercicio físico para a saúde.
Adopta hábitos posturais axeitados.
Realiza os quecementos de forma autónoma.
Mellora o seu nivel de partida das capacidades físicas orientadas á saúde.
Identifica a frecuencia cardíaca en repouso e realizando actividade física.
Ten en conta a seguridade na práctica da actividade física, realizando un quecemento guiado.

Os xogos e actividades deportivas

Utiliza as habilidades motrices básicas en distintos xogos e actividades físicas
Recoñece as diferenzas e características básicas dos xogos populares, deportes colectivos, deportes individuais e actividades na natureza
Recoñece xogos e deportes tradicionais de Galicia.
Comeza a recoñecer algunha capacidade física básica implicada nos xogos e actividades deportivas
Distingue en xogos e deportes individuais e colectivos estratexias de cooperación e de oposición.

4º curso de Educación Primaria:

Contidos comúns en educación física

Explica aos seus compañeiros e ás súas compañeras as características dun xogo practicado na clase
Mostra boa disposición para solucionar os conflitos de xeito razoable.
Recoñece as condutas inapropiadas que se producen na práctica deportiva.
Presenta os seus traballos atendendo as pautas proporcionadas con orde, estrutura e limpeza.
Demostra certa autonomía resolvendo problemas motores.
Coñece e respecta a normas de educación viaria en contornos habituais e non habituais.
Participa na recollida e organización de material utilizado nas clases.
Acepta formar parte do grupo que lle corresponda e o resultado das competicións con deportividade
Incorpora nas súas rutinas o coidado e hixiene do corpo.

O corpo: imaxe e percepción

Recoñece os dous tipos de respiración.

Mantense en equilibrio sobre distintas bases de sustentación en diferentes posturas e posicións, durante un tempo determinado.

Coñece os músculos e articulacións principais que participan en movementos segmentarios básicos e no control postural.

Colócase á esquerda-dereita de diferentes obxectos, persoas e espazos en movemento.

Reacciona ante combinacións de estímulos visuais, auditivos e táctiles, dando respostas motrices axeitadas no tempo e no espazo.

Habilidades motrices

Realiza desprazamentos en diferentes tipos de contornos intentando non perder o equilibrio nin a continuidade, e intentando axustar a súa realización aos parámetros espazo-temporais.

Realiza a habilidade motriz básica do salto en diferentes tipos de contornos intentando non perder o equilibrio e a continuidade, e intentando axustar a súa realización aos parámetros espazo-temporais.

Realiza as habilidades motrices básicas de manipulación de obxectos (lanzamento, recepción) en diferentes tipos de contornos intentando aplicar os xestos axeitados e utilizando os segmentos dominantes.

Mantén o equilibrio en diferentes posicións e superficies.

Actividades físicas artístico expresivas

Realiza movementos a partir de estímulos rítmicos ou musicais, individualmente e en parellas.

Leva a cabo manifestacións artísticas sinxelas en interacción cos compañeiros e compañeiras.

Coñece a importancia do desenvolvemento das capacidades físicas para a mellora das habilidades motrices implicadas nas actividades artístico-expresivas.

Actividade física e saúde

Mellora das capacidades físicas.

Busca, de maneira guiada, información para comprender a importancia duns hábitos de alimentación correctos para a saúde.

Coñece os efectos beneficiosos do exercicio físico para a saúde.

Adopta hábitos posturais axeitados.

Realiza os quecementos de forma autónoma.

Mellora o seu nivel de partida das capacidades físicas orientadas á saúde.

Identifica a frecuencia cardíaca en repouso e realizando actividade física.

Percebe diferentes niveis de intensidade e esforzo na estrutura da clase de Educación física.

Ten en conta a seguridade na práctica da actividade física, realizando un quecemento guiado.

Os xogos e actividades deportivas

Utiliza as habilidades motrices básicas en distintos xogos e actividades físicas.

Recoñece as diferenzas e características básicas dos xogos populares, deportes colectivos, deportes individuais e actividades na natureza.

Recoñece xogos e deportes tradicionais de Galicia.

Comeza a recoñecer algunha capacidade física básica implicada nos xogos e actividades deportivas

Distingue en xogos e deportes individuais e colectivos estratexias de cooperación e de oposición.

Faise responsable da eliminación dos residuos que se xeran nas actividades no medio natural.

5º curso de Educación Primaria:

Contidos comúns en educación física

Explica aos seus compañeiros e compañeiras as características dun xogo practicado na clase e o seu desenvolvemento.

Mostra boa disposición para solucionar os conflitos de xeito razoable.

Recoñece e cualifica negativamente as condutas inapropiadas que se producen na práctica ou nos espectáculos deportivos.

Demostra un nivel de autoconfianza axeitada ás súas capacidades.

Presenta os seus traballos atendendo ás pautas proporcionadas, con orde, estrutura e limpeza e utilizando programas de presentación.

Expón as súas ideas de forma coherente e exprésase de forma correcta en diferentes situacións e respecta as opinións dos e das demais

Ten interese por mellorar a competencia motriz.

Demostra autonomía e confianza en diferentes situacións, resolvendo problemas motores con espontaneidade e creatividade

Incorpora nas súas rutinas o coidado e hixiene do corpo.

Participa na recollida e organización de material utilizado nas clases.

Acepta formar parte do grupo que lle corresponda e o resultado das competicións con deportividade.

O corpo: imaxe e percepción

Respecta a diversidade de realidades corporais e de niveis de competencia motriz entre os nenos e nenas da clase.

Toma de conciencia das esixencias e valoración do esforzo que comportan as aprendizaxes de novas habilidades.

Motrices.

Realiza desprazamentos adaptándose a diferentes tipos de contornos e de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas axustándose a parámetros espazo-temporais e intentando manter o equilibrio postural.

Adapta as habilidades motrices básicas de manipulación de obxectos (lanzamento, recepción, golpeo, etc.) a diferentes tipos de contornos e de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas interiorizando e aplicando os xestos cos segmentos dominantes.

Mantén o equilibrio en diferentes posicións e superficies.

Actividades físicas artístico expresivas

Representa ou expresa movementos a partir de estímulos rítmicos ou musicais, individualmente, en parellas ou grupos.

Constrúe e leva a cabo composicións grupais en interacción cos compañeiros e compañeiras utilizando os recursos expresivos do corpo e partindo de estímulos musicais ou plásticos Identifica a capacidade física básica implicada de forma máis significativa nas actividades expresiva.

Recoñece a importancia do desenvolvemento das capacidades físicas para a mellora das habilidades motrices implicadas nas actividades artístico-expresivas.

Actividade física e saúde

Ten interese por mellorar as capacidades físicas.

Relaciona os principais hábitos de alimentación coa actividade física (horarios de comidas, calidade/cantidade dos alimentos inxeridos etc.).

Recoñece os efectos beneficiosos do exercicio físico para a saúde.

Adopta hábitos posturais axeitados na súa vida cotiá e na práctica da actividade física, recoñecendo a súa importancia para saúde.

Realiza os quecementos de forma autónoma e sistemática.

Mostra unha mellora global con respecto ao seu nivel de partida das capacidades físicas orientadas á saúde.

Relaciona a frecuencia cardíaca e respiratoria, con distintas intensidades de esforzo.

Comeza a adaptar a intensidade do seu esforzo ao tempo de duración da actividade.

Os xogos e actividades deportivas

Utiliza os recursos adecuados para resolver situacións básicas de táctica individual e colectiva en diferentes situacións motrices.

Realiza combinacións de habilidades motrices básicas axustándose a un obxectivo e a uns parámetros espazo-temporais.

Recoñece as diferenzas, características entre xogos populares, deportes colectivos, deportes individuais e actividades na natureza.

Realiza distintos xogos e deportes tradicionais de Galicia respectando principios e regras destes.

Identifica a capacidade física básica implicada de forma máis significativa nos exercicios.

Recoñece a importancia do desenvolvemento das capacidades físicas para a mellora das habilidades motrices.

Distingue en xogos e deportes individuais e colectivos estratexias de cooperación e de oposición.

Describe os exercicios realizados, usando os termos e coñecementos que sobre o aparello locomotor se desenvolven na área de Ciencias da natureza.

Faise responsable da eliminación dos residuos que se xeran as actividades no medio natural.

Utiliza os espazos naturais respectando a flora e a fauna do lugar.

6º curso de Educación Primaria:

Contidos comúns en educación física

Adopta unha actitude crítica ante as modas e a imaxe corporal dos modelos publicitarios.

Explica aos seus compañeiros e compañeiras as características dun xogo practicado na clase e o seu desenvolvemento.

Mostra boa disposición para solucionar os conflitos de xeito razoable.

Recoñece e cualifica negativamente as condutas inapropiadas que se producen na práctica ou nos espectáculos deportivos.

Demostra un nivel de autoconfianza axeitada ás súas capacidades.

Presenta os seus traballos atendendo ás pautas proporcionadas, con orde, estrutura e limpeza e utilizando programas de presentación.

Expón as súas ideas de forma coherente e exprésase de forma correcta en diferentes situacións e respecta as

opinións dos e das demais.

Ten interese por mellorar a competencia motriz.

Demostra autonomía e confianza en diferentes situacións, resolvendo problemas motores con espontaneidade e creatividade.

Incorpora nas súas rutinas o coidado e hixiene do corpo.

Participa na recollida e organización de material utilizado nas clases.

Acepta formar parte do grupo que lle corresponda e o resultado das competicións con deportividade.

O corpo: imaxe e percepción

Respecta a diversidade de realidades corporais e de niveis de competencia motriz entre os nenos e nenas da clase. Toma de conciencia das esixencias e valoración do esforzo que comportan as aprendizaxes de novas habilidades motrices.

Realiza desprazamentos adaptándose a diferentes tipos de contornos e de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas axustándose a parámetros espazo-temporais e intentando manter o equilibrio postural.

Realiza a habilidade motriz básica de salto adaptándose a diferentes tipos de contornos e de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, axustando a súa realización aos parámetros espazo-temporais e intentando manter o equilibrio postural.

Adapta as habilidades motrices básicas de manipulación de obxectos (lanzamento, recepción, golpeo etc.) a diferentes tipos de contornos e de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas interiorizando e aplica as habilidades motrices de xiro a diferentes tipos de contornos e de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas.

Mantén o equilibrio en diferentes posicións e superficies.

Realiza actividades físicas e xogos no medio natural ou en contornos non habituais, adaptando as habilidades motrices á diversidade e incerteza procedente da contorno e ás súas posibilidades.

Actividades físicas artístico expresivas

Representa personaxes, situacións, ideas, sentimentos utilizando os recursos expresivos do corpo individualmente, en parellas ou en grupos.

Representa ou expresa movementos a partir de estímulos rítmicos ou musicais, individualmente, en parellas ou grupos.

Recoñece a importancia do desenvolvemento das capacidades físicas para a mellora das habilidades motrices implicadas nas actividades artístico-expresivas.

Actividade física e saúde

Ten interese por mellorar as capacidades físicas.

Relaciona os principais hábitos de alimentación coa actividade física (horarios de comidas, calidade/cantidade dos alimentos inxeridos etc.).

Recoñece os efectos beneficiosos do exercicio físico para a saúde e os prexudiciais do sedentarismo, dunha dieta desequilibrada e do consumo de alcohol, tabaco e outras substancias.

Adopta hábitos posturais axeitados na súa vida cotiá e na práctica da actividade física, recoñecendo a súa importancia para saúde.

Realiza os quecementos de forma autónoma e sistemática

Mostra unha mellora global con respecto ao seu nivel de partida das capacidades físicas orientadas á saúde.

Relaciona a frecuencia cardíaca e respiratoria, con distintas intensidades de esforzo.

Comeza a adaptar a intensidade do seu esforzo ao tempo de duración da actividade.

Explica as lesións e enfermidades deportivas máis comúns, así como as accións preventivas e os primeiros auxilios básicos.

Os xogos e actividades deportivas

Utiliza os recursos adecuados para resolver situacións básicas de táctica individual e colectiva en diferentes situacións motrices.

Realiza combinacións de habilidades motrices básicas axustándose a un obxectivo e a uns parámetros espazo-temporais.

Recoñece as diferenzas, características entre xogos populares, deportes colectivos, deportes individuais e actividades na natureza.

Realiza distintos xogos e deportes tradicionais de Galicia respectando principios e regras destes.

Identifica a capacidade física básica implicada de forma máis significativa nos exercicios.

Recoñece a importancia do desenvolvemento das capacidades físicas para a mellora das habilidades motrices.

Distingue en xogos e deportes individuais e colectivos estratexias de cooperación e de oposición.

Faise responsable da eliminación dos residuos que se xeran as actividades no medio natural.

Utiliza os espazos naturais respectando a flora e a fauna do lugar.