

## 1. RELACIÓN CO CURRÍCULO

A continuación xustificanse a relación desta programación con algúns aspectos prescritivos do currículo oficial: **(Decreto 105/2014, do 4 de setembro: currículo da educación primaria e a Orde do 23 de xullo de 2014 pola que se regula a implantación para o curso 2014/2015 dos cursos primeiro, terceiro e quinto de educación primaria na comunidade autónoma de Galicia, segundo o calendario de implantación da Lei orgánica 8/2013, para a mellora da calidade educativa).**

### 1.1. RELACIÓN COMPETENCIAS BÁSICAS

Son as capacidades para aplicar de maneira integrada os contido propios de cada ensinanza e etapa educativa, co fin de lograr a realización adecuada de actividades e a resolución eficaz de problemas complexos.

A integración de estas ao currículo permite poñer o acento naquelas aprendizaxes que se consideran imprescindibles, dende unha formulación integradora e orientada á aplicación dos saberes adquiridos. De aí o seu carácter básico. Son aquelas competencias que debe desenvolver un alumno/a ao finalizar o ensino obrigatorio para poder lograr a súa realización persoal, exercer a cidadanía activa, incorporarse á vida adulta dun xeito satisfactorio e ser capaz de desenvolver un aprendizaxe permanente ao longo da vida.

Identifícanse sete competencias básicas:

- 1 COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL)**
- 2 COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCT)**
- 3 COMPETENCIA DIXITAL (CD)**
- 4 APRENDER A APRENDER (CAA)**
- 5 COMPETENCIA SOCIAL E CÍVICAS (CSC)**
- 6 SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE)**
- 7 CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURALS (CCEC)**

Potenciarase o desenvolvemento da competencia de comunicación lingüística e da competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.

### 1.2. RELACIÓN COS OBXECTIVOS XERAIS DE ETAPA

Os alumnos/ás deberán alcanzar os seguintes obxectivos ao rematar o proceso educativo, como resultado das experiencias de ensino e aprendizaxe. A nosa área colabora na consecución deles.

Os obxectivos de etapa son:

- a** Coñecer e apreciar os valores e as normas de convivencia, aprender a obrar de acordo con elas, preparáanse 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 responsabilidade no estado así como actitudes de confianza en si mesmo, sentido crítico, iniciativa persoal, curiosidade, interese e creatividade na aprendizaxe.
- 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** Coñecer e utilizar de xeito apropiado a lingua galega, a lingua castelá e desenvolver hábitos de lectura en ambas as dúas linguas.
- f** Adquirir en, polo menos, unha lingua estranxeira a competencia comunicativa básica que lles permita expresar e comprender mensaxes sinxelas e desenvolverse en situacións cotiás.
- g** Desenvolver as competencias matemáticas básicas e iniciarse na resolución de problemas que requiran a realización de operacións elementais de cálculo, coñecementos xeométricos e estimacións, así como ser capaces de aplicarlos ás situacións da súa vida cotiá.
- h** Coñecer os aspectos fundamentais das ciencias da natureza, as ciencias sociais, a xeografía e a cultura, con especial atención aos relacionados e vinculados con Galicia.
- i** Iniciarse no uso das tecnoloxías da información e da comunicación, para a aprendizaxe, desenvolvendo un espírito crítico ante as mensaxes que reciban e elaboren.
- j** Utilizar diferentes representacións e expresións artísticas e iniciarse na construción de propostas visuais e audiovisuais.
- k** Valorar a hixiene e a saúde, aceptar o propio corpo e o das demais persoas, respectar as diferentas e utilizar a educación física e o deporte como medios para favorecer o desenvolvemento persoal e social.
- l** Coñecer e valorar os animais máis próximos ao ser humano e adoptar modos de comportamento que favorezcan o seu coidado.
- m** 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.
- n** Fomentar a educación viráis e as actitudes de respecto que incidan na prevención dos accidentes de tráfico.

- o Coñecer , apreciar e valorar as singularidades culturais, lingüísticas, físicas e sociais de Galicia, salientando as mulleres e os homes que realizaron achegas importantes á cultura e á sociedade galegas.

### 1.3. RELACIÓN COS BLOQUES DE CONTIDOS

Son o conxunto de coñecementos, habilidades, destrezas e actitudes que contribuen ao logro dos obxetivos de cada ensinanza e etapa educativa, e á adquisición de competencias.

Os contidos teñen relación directa cos obxetivos. Na área de Educación Física, na comunidade autónoma de Galicia, aparecen seis bloques de contidos regulados polo **Decreto 105/2014, do 4 de setembro: currículo da educación primaria e a Orde do 23 de xullo de 2014 pola que se regula a implantación para o curso 2014/2015 dos cursos primeiro, terceiro e quinto de educación primaria na comunidade autónoma de Galicia, segundo o calendario de implantación da Lei orgánica 8/2013, para a mellora da calidade educativa**

BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS: trata aspectos como os valores que teñen por referente o corpo, o movemento e a relación co contorno, a educación viaria, a resolución de conflitos mediante o diálogo e aceptación das regras establecidas, o desenvolvemento da iniciativa individual e de hábitos de esforzo, as actitudes, a confianza, o uso adecuado dos materiais e espazos e a integración das tecnoloxías da información e comunicación.

BLOQUE 2. O CORPO IMAXE E PERCEPCIÓN: céntrase principalmente nas capacidades perceptivo-motrices: corporalidade ou esquema corporal(ton muscular, relaxación e respiración), espacialidade e temporalidade; tamén, se inclúe o equilibrio.

BLOQUE 3. HABILIDADES MOTRICES: recóllense una serie de contidos asociados á habilidade motriz. Aparece a coordinación e as capacidades físicas básicas como condicionantes da habilidade. Ademais de desenvolver as habilidades básicas e específicas tanto no medio habitual como noutros medios.

BLOQUE 4. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS: o considérase o corpo como instrumento expresivo e comunicativo por excelencia. Utilízanse como recursos expresivos o xesto e o movemento, fomentando a creatividade. Prímense actitudes como a desinhibición e superación do medo o ridículo.

BLOQUE 5. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE: é necesario que o alumnado teña patróns de comportamento con relación á saúde dende una idade temprá ( hixiene corporal e postural, hábitos alimenticios...)

BLOQUE 6. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS: trabállanse o coñecemento e o respeto polas regras e normas, a utilización de estratexias de cooperación, oposición e colaboración/oposición e a práctica de diferentes xogos e deportes, con especial hincapé nos xogos tradicionais de Galicia.

## CONTIDOS.

### Primeiro de primaria.

#### Bloque 1. Contidos comúns:

- \* Aceptación da propia realidade corporal.
- \* Respeto das persoas que participan no xogo.
- \* Confianza nas propias capacidades para desenvolver actitudes apropiadas para afrontar as dificultades propias da práctica da actividades 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 higiene corporal.
- \*Adopción de conductas seguras ao actuar como peóns ou peoas nas saídas polo contorno do colexio.

#### Bloque 2. Imaxe e percepción.

- \*Aceptación da propia realidade corporal.
- \*Confianza nun mesmo, aumento da autoestima e a autonomía persoal.
- \*Estructura corporal, Identificación do propio corpo e das principais partes que interveñen no movemento.
- \*Experimentación e exploración de posturas corporais deferentes.
  - \*Vivencia da elación global como estado de quietude e toma de conciencia da respiración.
- \*Experimentación de situacións simples de equilibrio estático sobre bases estables.
- \*Percepción espacio-temporal. Orientación do corpo e nocións topolóxicas básicas (dentro/fóra, arriba/abaxo, diante/detrás, cerca/lonxe...)
- \*Recoñecemento da lateralidade e da dominancia lateral propia.
- \*Posibilidades sensoriais (vista, oído, tacto). Experimentación, exploración e discriminación das sensacións.  
Exploración

#### 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 visomotora 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 diferentes do 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 persoaxes, obxectos e situacións.
- \*Participación en situacións que supoñan comunicación corporal.
- \*Deshinibición 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 coa actividade física co benestar da persoa.
- \*Modalidade corporal orientada a saúde.
- \*Respeto das normas de uso de materiais e espazos na práctica de actividades físicas para evitar accidentes.
- \*Respeto 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 dalguns 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.

## 1.5. CRITERIOS DE AVALIACIÓN

Os criterios de avaliación son o referente específico para avaliar a aprendizaxe do alumnado. Describen aquilo que se quere valorar e que o alumnado debe lograr tanto en coñecementos coma en competencias, e responde ao que se pretende conseguir en cada disciplina.

### Criterios de avaliación en primeiro de primaria.

- \* Recoñecer desde a perspectiva de participante as posibles situacións conflictivas surgidas nos xogos aceptando as opinións dos demais.
- \* Buscar de maneira guiada información utilizando fontes de información e facendo uso das TIC.
- \* Demostrar un comportamento persoal e social responsable, respetándose a un mesmo e aos outros e outras nas actividades físicas e nos xogos, aceptando as normas e regras establecidas.
- \* Aceptar e respetar a propia realidade corporal e a dos e das demais.
- \* Coñecer a estrutura e funcionamento do corpo para realizar movementos adecuados ás situacións motrices que se lle presentan. coñecer 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.

## 1.6. ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

Son especificacións dos criterios da avaliación que permite definir os resultados de aprendizaxe e que concretan o que o alumnado debe saber, comprender e saber facer. Deben ser observables, medibles e avaliábeis, e permiten graduar o rendemento ou logro alcanzado.

### Estándares de aprendizaxe en primeiro de primaria.

- \* Mostra boa disposición para solucionar os conflitos de forma razoable.
- \* Recoñece as condutas non axeitadas que se producen nos xogos.
- \* Utiliza de maneira guiada as novas tecnoloxías para buscar información.
- \* Participa activamente nas actividades propostas.
- \* Demuestra certa autonomía resolvendo problemas problemas motores.
- \* Incorpora nas súas rutinas o coidado e a hixiene do corpo.
- \* Participa na recollida e organización de material utilizado nas clases.
- \* Acepta formar parte do grupo que lle corresponda.

- \*Respetar 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.
- \*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.
- \*Equilibra o corpo en distintas posturas intentando controlar a tensión, a relaxación e a respiración.
- +Representa persoaxes 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.
- \*Intenta cumprir as normas básicas do coidado do corpo en relación coa hixiene, con autonomía.
- \*Adopta hábitos alimentarios saudables.
- \*Inicia a incorporación como axente de saúde da actividade física á súa rutina diaria.
- \*Identifica os riscos individuais e colectivos daquelas actividades físicas que vai coñecendo e practicando.
- \*Iniciase no uso de tácticas elementais dos xogos.
- \*Utiliza as regras dos xogos en situacións 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.

## 2. METODOLOXÍA

Entenderemos por Metodoloxía o *conxunto de estratexias, procedementos e accións organizadas e planificadas polo profesorado, de forma consciente e reflexivo, coa finalidade de posibilitar a aprendizaxe do alumnado e o logro dos obxetivos suscitados.*

A metodoloxía didáctica será innovadora, interdisciplinar, comunicativa, inclusiva, activa e participativa, e dirixida ao logro dos obxetivos e das competencias clave.

Empregaránse metodoloxías que permitan integrar os elementos do currículo mediante o desenvolvemento de tarefas e actividades relacionadas coa resolución de problemas en contextos da vida real, favorecendo a capacidade

de aprender por si mesmos e promovendo o traballo colaborativo e en equipo.

## 2.1. ESTILOS DE ENSINO

Terase como referente a Muska Mosston que propuxo una serie de estilos ordeados en progresión de máis a menos directivistas(de abaixo cara arriba):



**M**ando directo: O mestre leva o control da sesión, debendo os alumnos responder aos estímulos que se lle expoñen. O seu esquema é:



Caracterízase pola disciplina, as disposicións xeométricas e as respostas ao unísono. O docente establece os obxectivos, orde, execución, e observa as accións do alumnado. Baséase na imitación dun modelo. Procuraremos non empregar este estilo de ensino, aínda que en ocasións é necesario, cando necesitemos a imitación do modelo.

**A**signación de tarefas: é un estilo moi similar ao anterior, pero neste caso, o mestre explica o que hai que facer e o alumno/a escolle o momento de comezar a tarefa, o ritmo, o número de repeticións. A ventaxa deste estilo de ensino é que respecta o principio de individualización xa que a tarefa axústase ás posibilidades de cada un, resultando un estilo moi motivador.



**E**nsino **recíproco**: o alumno/a pasa a ser mestre/a de maneira que avalía, corrixe e informa aos seus compañeiros/as.

O docente decide as tarefas e exercicios que se van realizar e só debe de corrixir aos observadores (o alumno/a que fai de docente).

**D**escubrimento **guiado**: propónse unha tarefa que o neno/a debe resolver, existindo unha única solución. O profesor/a guía a consecución de obxectivos e o alumno debe investigar baseándose nas súas indicacións encontrando así una solución que lle pertenza. Séguese o esquema:



O mestre/a irá guiando paulatinamente o alumnado a través de preguntas que o dirixirán cara a solución correcta.

**R**esolución de **problemas**: moi similar ao estilo anterior, pero a diferenza fundamental é que non hai unha única solución, senón que existen varias e é válida calquera coa que o alumno/a dea resposta ao problema exposto. É un estilo moi motivador e facilita a adquisición de aprendizaxes significativas. Tamén utilizaremos preferentemente este estilo de ensino.

**O**xogo non está considerado propiamente un principio metodolóxico, pero sí un recurso metodolóxico moi indicado para conseguir os obxectivos propostos dunha forma lúdica e placenteira a calquera idade, e moito máis en Educación Primaria, polo que o utilizaremos o longo de todas ás unidades didácticas.

Para Jose María Cagigal o xogo é: “ acción, libre, desinteresada e intrascendente que xurde da vida habitual, cunhas limitacións espaciais e temporais, conforme a unhas determinadas regras, establecidas ou improvisadas, do cal o elemento informativo é a tensión”.

Por outro lado, mediante ou xogo, pódense adquirir hábitos, actitudes e valores de ecoloxismo (xogos na natureza), para a paz (xogos cooperativos), de coeducación (xogos non sexistas).

Resumindo, podemos dicir que para o neno/a a actividade lúdica é fundamental porque a través dela:

O neno/ descobre e fai seu o ámbito que o rodea.

O neno/a imita e imaxina

O neno/a relaciónase, acepta as regras e os demais.

O neno/a desenvolve habilidades e destrezas.

O neno/á coñécese a si mesmo e os demais.

O neno/a comunícase e incrementa o seu vocabulario.

O neno/a desenvolve o pensamento diverxente.

En resumo, ou xogo como actividade global axuda ó desenvolvemento de tódalas facetas e ámbitos da personalidade e conduta do individuo.

## 2.2 PRINCIPIOS METODOLÓXICOS BÁSICOS

Os **principios básicos** que se terán en conta son os seguintes:

**Reforzo positivo:** a motivación propiciará unha sensación de éxito e confianza mediante o coñecemento dos seus progresos e os eloxios por parte do mestre/a.

**Progresión:** Hai que seguir unha progresión de exercicios; é dicir, ir do fácil o difícil, sinxelo ao complexo.

**Intensidade:** Os estímulos serán o suficientemente intensos para que os exercicios sexan asimilados.

**Transferencia:** Cando se efectúa un novo movemento, este debe basearse no patrón de outros movementos aprendidos anteriormente.

**Intereses:** Os exercicios plantexados aos/as alumnos/as deben estar de acordo cos intereses e necesidades de estes, para lograr un aprendizaxe significativo.

**Individualización:** Hai que respectar as características morfolóxicas, fisiolóxicas e funcionais de cada neno/a. Cada un "é como é". Por iso á hora de avaliar se ten en conta a actitude e a aptitude.

## 2.3 METODOLOXÍA A DISTANCIA EN CASO DE CONFINAMENTO

No caso de que o alumnado teña que voltar ao confinamento domiciliario está previsto que algunhas actividades, sobre todo as que se poden facer de xeito individual, se podan mandar para que o alumnado as realice no seu domicilio. Ditas actividades serán mandadas a través do correo-e da aula e tamén serán subidas ao blog do 1º ciclo e a plataforma SITE.

## 3. TEMPORALIZACIÓN

Tomando coma referencia a Orde do 13 de xuño de 2014 pola que se aproba o calendario escolar para o curso 2014/15 nos centros docentes sostidos con fondos públicos na Comunidade Autónoma de Galicia, comprobamos que aproximadamente se desenvolven nel unhas 70 sesións de Educación Física. Por lei, haberá 2 sesións de Educación Física por semana.

Non cadro exposto indícase ou nome dá unidade didáctica, o número de sesións, os BLOQUES DE CONTIDOS a

tratar e o trimestre de aplicación.

	U.D	NOME	SESIÓNS	CONTIDOS
1º T R I M E S T R E	1	<b><u>COMEZAMOS O CURSO</u></b>	3	BLOQUE 1 BLOQUE 2 BLOQUE 5
	2	<b><u>O neno e a nena... así é o seu corpo</u></b>	6	
	3	<b><u>As nosas posturas</u></b>	4	
	4	<b><u>O neno e a nena e o espazo e o tempo</u></b>	8	
	6	<b><u>Lanzar e recibir con precisión</u></b>	4	
	7	<b><u>Avaliación: a hora da verdade.</u></b>	1	
2º T R I M E S T R E	8	<b><u>Formas de desprazarnos</u></b>	3	BLOQUE 1 BLOQUE 3 BLOQUE 5
	9	<b><u>Tocamos o ceo: saltos</u></b>	4	
	10	<b><u>Iniciámonos na ximnasia: xiros</u></b>	4	
	11	<b><u>Lanzamentos e recepcións</u></b>	4	
	12	<b><u>Iniciación ás habilidades básicas enlazadas</u></b>	3	
	13	<b><u>Avaliación: demostra o que sabes</u></b>	1	
3º T R I M E S T R E	14	<b><u>Xogos populares galegos</u></b>	6	BLOQUE 1 BLOQUE 4 BLOQUE 5 BLOQUE 6
	15	<b><u>Construímos os nosos xogos</u></b>	6	
	16	<b><u>Expresámonos co corpo</u></b>	4	

<b>R</b>	<b>17</b>	<b><u>Bailamos con ritmo</u></b>	<b>4</b>	
<b>E</b>				

### 3.1 MODELOS DE SESIÓN.

Existen moitos modelos de sesión como o método psicocinético de Le Bouch ou o proposto pola escola sueca polos Ling pero as nosas sesións seguirán o esquema proposto, entre outros, por Santos Berrocal xa que está considerado pedagoxicamente correcto:

MODELO DE SESIÓN DE SANTOS BERROCAL		
Fase	Durac.	Contido
Información	2/3 min	Nesta fase darase unha breve explicación aos nosos alumnos/ás do que imos traballar durante a sesión. Será breve, clara e sinxela e motivaremos os alumnos/as para a seguinte fase.
Animación	8/10 min	Nesta fase búscase preparar ao alumno/a física, psíquica e socialmente para o desenvolvemento da sesión, ademais evitaremos posibles lesións
Parte principal	20 min	É a parte máis importante da sesión xa que é a fase de logro de obxectivos. Para conseguir estes obxectivos utilizaranse os contidos e as tarefas estarán relacionadas con estes obxectivos.
Volta á calma	5/7 min	Xogos que favorecen a recuperación tras o esforzo físico e psíquico da parte principal. Preténdese que o alumnado recupere o estado emocional de antes de empezar a sesión para afrontar a seguinte clase.
Análise dos resultados	2/3 min	Fase de reflexión co alumnado achega da sesión e tamén serve de autovaloración sobre a nosa actuación e a consecución de obxectivos.

### 4. AVALIACIÓN

Segundo Llargadera a avaliación é: “mecanismo de recollida de información que unha vez analizada serve para tomar determinadas decisións”.

O obxecto da avaliación educativa exténdese dende a valoración do nivel de aprendizaxe do alumnado, mesmo ó análise global de todos os compoñentes do modelo educativo: obxectivos, contidos, materiais, actuación docente,...

**Decreto 105/2014, do 4 de setembro: currículo da educación primaria**\_establece que esa avaliación servira para valorar o grao de adquisición das competencias e o logro dos obxectivos da etapa.

Para facer unha avaliación obxectiva teremos como referente os criterios de avaliación , que nos serviran para valorar individualmente o alumnado, e os estándares de aprendizaxe que son especificacións dos criterios de avaliación, que nos permitiran concretar o que o alumnado debe saber, comprender e saber facer na nosa área. Estes estándares de aprendizaxe serán observables, medibles e avaliábeis.

Avaliarase tanto as aprendizaxes do alumnado como os procesos de ensino e a propia práctica docente.

A avaliación dos procesos de aprendizaxe do alumnado será continua e global, e terá en conta o seu progreso no conxunto das áreas.

Os resultados da avaliación expresaránse nos termos de insuficiente(IN), suficiente(SU), ben (BE), notable (NT) e sobresaínte (SB).. Nestes termos engadirase unha cualificación numérica, sen empregar decimais, nunha escala do un a dez, coas seguintes correspondencias:

Insuficiente: 1,2,3 ou 4.

Suficiente: 5

Ben: 6

Notable: 7 ou 8

Sobresaliente: 9 ou 10

## 5. RECURSOS

Espaciais: gimnasio, patio de recreo, aula de informática,...

Materiais: aros, cordas, colchonetas, pelotas,...

Humanos: os alumnos/as, e o mestre de Educación Física.

Como punto de referencia das Unidades Didácticas empregamos os seguintes libros:

- Bravo Marín, E., Herrera Rodríguez, J.A., López López, M., Martín Infante, M.A. (2008): "Programación Anual de Educación Física para 1º de Primaria". INDE. Barcelona.
- Bravo Marín, E., Herrera Rodríguez, J.A., López López, M., Martín Infante, M.A. (2008): "Programación Anual de Educación Física para 2º de Primaria". INDE. Barcelona.
- Chinchilla Minguet, J. L. , Alonso ballesteros, J. (2008): "Educación Física en primaria 1". CCS. Madrid.
- Chinchilla Minguet, J. L. , Alonso ballesteros, J. (2008): "Educación Física en primaria 2". CCS. Madrid.
- Chinchilla Minguet, J. L. , Alonso ballesteros, J. (2008): "Educación Física en primaria 3". CCS. Madrid.
- OUTRA BIBLIOGRAFÍA que axuda a completar a sesión é:

- AA VV. “Juegos cooperativos y competitivos para Ed. Física.” Cadernos técnicos pedagógicos de INEF-Galicia.
- AA VV. “Ejercicios de Ed. Física para Ed. Primaria.” Fichero de juegos no competitivos. ESCUELA ESPAÑOLA.

## 6. EDUCACIÓN EN VALORES

Transversalidade, existe un conxunto de aspectos aos que a sociedade é especialmente sensible nos últimos anos (consumismo, saúde...) e que pola súa relevancia deben ser tratados en todas as áreas do currículo; son os denominados temas transversais. Non constitúen un bloque temático, nin áreas determinadas e non supón introducir contidos novos, senón organizar os xa establecidos ao redor dun eixo educativo concreto. Aconséllase que sexas referentes constantes que impregnen o labor educativo. Son os seguintes:

**1. Educación ambiental:** desde a nosa área promoveranse actividades que axuden a coñecer, gozar, respectar e coidar o contorno.

**2. Educación para a paz:** a práctica de actividades físicas e, especialmente, deportes de cooperación/oposición, proporcionan situacións de tensión, enfrontamento, rivalidade, etc, que é necesario resolver cunha actitude de diálogo.

**3. Educación do consumidor:** é importante desmitificar a carga consumista que teñen os artigos deportivos, e sobre todo, algunhas marcas e personaxes públicos.

**4. Educación viaria:** fomentaranse hábitos encamiñados á creación do sentido viario, exploración da contorna urbana e desprazamentos por el de forma autónoma e segura.

**5. Educación para a saúde e calidade de vida:** este é un dos bloques de contidos da área, polo que se traballa directamente.

**6. Educación para a igualdade de oportunidades entre sexos:** respectaranse as características de cada un deles, contribuíndo a eliminar os estereotipos sexistas, tanto da propia práctica deportiva como os da vida cotiá.

**7. Educación sexual:** a nosa área posibilita o coñecemento da propia realidade corporal, evitando toda carga morbosa sobre a sexualidade. Da identificación dos aspectos sexuais, pasaremos a un coñecemento sobre aspectos biolóxicos e finalmente, a unha valoración dos aspectos sociais, de forma que o alumnado chegue a coñecer e apreciar os roles sexuais masculino e feminino, así como o exercicio da sexualidade en canto a actividades de comunicación plena entre persoas.

**8. Educación moral e cívica:** a achega a este tema transversal é total. Basta con recordar algúns deles como: a autoestima, o respecto aos demais, a aceptación das propias posibilidades e limitacións corporais, a solidariedade e a cooperación, a aceptación da diversidade,

**9 Educación para o lecer:** ensinácese a gozar do tempo libre por medio da actividade física.

## 7. RELACIÓN COAS TIC'S

Algunha das sesións empregaremos a aula de informática para levar a cabo actividades relacionadas coa Ed. Física.

- <http://www.cepalcala.org/efisica/>
- [http://www.juntadeandalucia.es/averroes/huerta\\_retiro/](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/huerta_retiro/)
- <http://juegodeef.8m.com/>
- <http://www.batiburro.net/webquest/webquest04.php>
- <http://www.xtec.es/~jroca222/especiales.htm>
- [http://www.capitannemo.ar/tabla\\_de\\_juego.htm](http://www.capitannemo.ar/tabla_de_juego.htm)
- <http://.terra.es/personal4/lapeonza/>
- <http://encima.pntic.mec.es~mroc0005/marcky.htm>

## 8. RELACIÓN CON OUTRAS ÁREAS

A nosa área non está á marxe das demais áreas curriculares, polo tanto se relacionar constantemente con elas (é o que se denomina Principio de Interdisciplinariedad).

A nosa área vincúlase con todas as áreas, pero especialmente coas seguintes:

**1. Área de matemáticas:** xa que traballamos algúns aspectos en común como son os puntos e sistemas de referencia (situación dun obxecto no espazo, distancias, desprazamentos, xiros), representación elemental do espazo (planos, mapas e maquetas) agrupacións e operacións básicas, disposicións xeométricas, etc.

**2. Área de educación artística:** a Música a relacionamos cos aspectos temporais (ritmo, duración, secuencia, velocidade...), o corpo como instrumento de expresión e comunicación (recursos expresivos, xestos, movemento), danzas e bailes, etc. Respecto da Plástica, coa imaxe como elemento de comunicación, a construción de xoguetes con material de desfeito, a utilización de diversos materiais e recursos, etc.

**3. Área de Ciencias Naturais e Ciencias Sociais:** traballaremos a percepción do propio corpo (identificación e localización dos principais órganos), percepción espacial (orientación, puntos cardinais, distancias), identificación das situacións de colaboración en conflitos sociais e culturais, participación na toma de decisións do grupo, etc.

**4. Área de lingua castelá, galega e estranxeira:** vincúlase principalmente con sistemas e elementos de comunicación verbal e non verbal (imaxe, son, xesto, movemento, etc.).



## 1. RELACIÓN CO CURRÍCULO

A continuación xustificanse a relación desta programación con algúns aspectos prescritivos do currículo oficial: **(Decreto 105/2014, do 4 de setembro: currículo da educación primaria e a Orde do 23 de xullo de 2014 pola que se regula a implantación para o curso 2014/2015 dos cursos primeiro, terceiro e quinto de educación primaria na comunidade autónoma de Galicia, segundo o calendario de implantación da Lei orgánica 8/2013, para a mellora da calidade educativa).**

### 1.1. RELACIÓN COMPETENCIAS BÁSICAS

Son as capacidades para aplicar de maneira integrada os contido propios de cada ensinanza e etapa educativa, co fin de lograr a realización adecuada de actividades e a resolución eficaz de problemas complexos.

A integración de estas ao currículo permite poñer o acento naquelas aprendizaxes que se consideran imprescindibles, dende unha formulación integradora e orientada á aplicación dos saberes adquiridos. De aí o seu carácter básico. Son aquelas competencias que debe desenvolver un alumno/a ao finalizar o ensino obrigatorio para poder lograr a súa realización persoal, exercer a cidadanía activa, incorporarse á vida adulta dun xeito satisfactorio e ser capaz de desenvolver un aprendizaxe permanente ao longo da vida.

Identifícanse sete competencias básicas:

- 1 **COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL)**
- 2 **COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCT)**
- 3 **COMPETENCIA DIXITAL (CD)**
- 4 **APRENDER A APRENDER (CAA)**
- 5 **COMPETENCIA SOCIAL E CÍVICAS (CSC)**
- 6 **SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE)**
- 7 **CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURALS (CCEC)**

Potenciarase o desenvolvemento da competencia de comunicación lingüística e da competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.

### 1.2. RELACIÓN COS OBXECTIVOS XERAIS DE ETAPA

Os alumnos/ás deberán alcanzar os seguintes obxectivos ao rematar o proceso educativo, como resultado das experiencias de ensino e aprendizaxe. A nosa área colabora na consecución deles.

Os obxectivos de etapa son:

- a** Coñecer e apreciar os valores e as normas de convivencia, aprender a obrar de acordo con elas, preparáanse 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 responsabilidade no estado así como actitudes de confianza en si mesmo, sentido crítico, iniciativa persoal, curiosidade, interese e creatividade na aprendizaxe.
- 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** Coñecer e utilizar de xeito apropiado a lingua galega, a lingua castelá e desenvolver hábitos de lectura en ambas as dúas linguas.
- f** Adquirir en, polo menos, unha lingua estranxeira a competencia comunicativa básica que lles permita expresar e comprender mensaxes sinxelas e desenvolverse en situacións cotiás.
- g** Desenvolver as competencias matemáticas básicas e iniciarse na resolución de problemas que requiran a realización de operacións elementais de cálculo, coñecementos xeométricos e estimacións, así como ser capaces de aplicalos ás situacións da súa vida cotiá.
- h** Coñecer os aspectos fundamentais das ciencias da natureza, as ciencias sociais, a xeografía e a cultura, con especial atención aos relacionados e vinculados con Galicia.
- i** Iniciarse no uso das tecnoloxías da información e da comunicación, para a aprendizaxe, desenvolvendo un espírito crítico ante as mensaxes que reciban e elaboren.
- j** Utilizar diferentes representacións e expresións artísticas e iniciarse na construción de propostas visuais e audiovisuais.
- k** Valorar a hixiene e a saúde, aceptar o propio corpo e o das demais persoas, respectar as diferentas e utilizar a educación física e o deporte como medios para favorecer o desenvolvemento persoal e social.
- l** Coñecer e valorar os animais máis próximos ao ser humano e adoptar modos de comportamento que favorezcan o seu coidado.
- m** 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.
- n** Fomentar a educación viráis e as actitudes de respecto que incidan na prevención dos accidentes de tráfico.

- o Coñecer , apreciar e valorar as singularidades culturais, lingüísticas, físicas e sociais de Galicia, salientando as mulleres e os homes que realizaron achegas importantes á cultura e á sociedade galegas.

### 1.3. RELACIÓN COS BLOQUES DE CONTIDOS

Son o conxunto de coñecementos, habilidades, destrezas e actitudes que contribuen ao logro dos obxetivos de cada ensinanza e etapa educativa, e á adquisición de competencias.

Os contidos teñen relación directa cos obxetivos. Na área de Educación Física, na comunidade autónoma de Galicia, aparecen seis bloques de contidos regulados polo **Decreto 105/2014, do 4 de setembro: currículo da educación primaria e a Orde do 23 de xullo de 2014 pola que se regula a implantación para o curso 2014/2015 dos cursos primeiro, terceiro e quinto de educación primaria na comunidade autónoma de Galicia, segundo o calendario de implantación da Lei orgánica 8/2013, para a mellora da calidade educativa**

BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS: trata aspectos como os valores que teñen por referente o corpo, o movemento e a relación co contorno, a educación viaria, a resolución de conflitos mediante o diálogo e aceptación das regras establecidas, o desenvolvemento da iniciativa individual e de hábitos de esforzo, as actitudes, a confianza, o uso adecuado dos materiais e espazos e a integración das tecnoloxías da información e comunicación.

BLOQUE 2. O CORPO IMAXE E PERCEPCIÓN: céntrase principalmente nas capacidades perceptivo-motrices: corporalidade ou esquema corporal(ton muscular, relaxación e respiración), espacialidade e temporalidade; tamén, se inclúe o equilibrio.

BLOQUE 3. HABILIDADES MOTRICES: recóllense una serie de contidos asociados á habilidade motriz. Aparece a coordinación e as capacidades físicas básicas como condicionantes da habilidade. Ademais de desenvolver as habilidades básicas e específicas tanto no medio habitual como noutros medios.

BLOQUE 4. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS: o considérase o corpo como instrumento expresivo e comunicativo por excelencia. Utilízanse como recursos expresivos o xesto e o movemento, fomentando a creatividade. Prímense actitudes como a desinhibición e superación do medo o ridículo.

BLOQUE 5. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE: é necesario que o alumnado teña patróns de comportamento con relación á saúde dende una idade temprá ( hixiene corporal e postural, hábitos alimenticios...)

BLOQUE 6. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS: trabállanse o coñecemento e o respecto polas regras e normas, a utilización de estratexias de cooperación, oposición e colaboración/oposición e a práctica de diferentes xogos e deportes, con especial hincapé nos xogos tradicionais de Galicia.

## CONTIDOS.

### Primeiro de primaria.

#### Bloque 1. Contidos comúns:

- \* Aceptación da propia realidade corporal.
- \* Respeto das persoas que participan no xogo.
- \* Confianza nas propias capacidades para desenvolver actitudes apropiadas para afrontar as dificultades propias da práctica da actividades 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 higiene corporal.
- \*Adopción de conductas seguras ao actuar como peóns ou peoas nas saídas polo contorno do colexio.

#### Bloque 2. Imaxe e percepción.

- \*Aceptación da propia realidade corporal.
- \*Confianza nun mesmo, aumento da autoestima e a autonomía persoal.
- \*Estructura corporal, Identificación do propio corpo e das principais partes que interveñen no movemento.
- \*Experimentación e exploración de posturas corporais deferentes.
  - \*Vivencia da elación global como estado de quietude e toma de conciencia da respiración.
- \*Experimentación de situacións simples de equilibrio estático sobre bases estables.
- \*Percepción espacio-temporal. Orientación do corpo e nocións topolóxicas básicas (dentro/fóra, arriba/abaxo, diante/detrás, cerca/lonxe...)
- \*Recoñecemento da lateralidade e da dominancia lateral propia.
- \*Posibilidades sensoriais (vista, oído, tacto). Experimentación, exploración e discriminación das sensacións.  
Exploración

#### 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 visomotora 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 diferentes do 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 persoaxes, obxectos e situacións.
- \*Participación en situacións que supoñan comunicación corporal.
- \*Deshinibición 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 coa actividade física co benestar da persoa.
- \*Modalidade corporal orientada a saúde.
- \*Respeto das normas de uso de materiais e espazos na práctica de actividades físicas para evitar accidentes.
- \*Respeto 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 dalguns 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.

## 1.5. CRITERIOS DE AVALIACIÓN

Os criterios de avaliación son o referente específico para avaliar a aprendizaxe do alumnado. Describen aquilo que se quere valorar e que o alumnado debe lograr tanto en coñecementos coma en competencias, e responde ao que se pretende conseguir en cada disciplina.

### Criterios de avaliación en primeiro de primaria.

- \* Recoñecer desde a perspectiva de participante as posibles situacións conflictivas surgidas nos xogos aceptando as opinións dos demais.
- \* Buscar de maneira guiada información utilizando fontes de información e facendo uso das TIC.
- \* Demostrar un comportamento persoal e social responsable, respetándose a un mesmo e aos outros e outras nas actividades físicas e nos xogos, aceptando as normas e regras establecidas.
- \* Aceptar e respetar a propia realidade corporal e a dos e das demais.
- \* Coñecer a estrutura e funcionamento do corpo para realizar movementos adecuados ás situacións motrices que se lle presentan. coñecer 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.

## 1.6. ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

Son especificacións dos criterios da avaliación que permite definir os resultados de aprendizaxe e que concretan o que o alumnado debe saber, comprender e saber facer. Deben ser observables, medibles e avaliábeis, e permiten graduar o rendemento ou logro alcanzado.

### Estándares de aprendizaxe en primeiro de primaria.

- \* Mostra boa disposición para solucionar os conflitos de forma razoable.
- \* Recoñece as condutas non axeitadas que se producen nos xogos.
- \* Utiliza de maneira guiada as novas tecnoloxías para buscar información.
- \* Participa activamente nas actividades propostas.
- \* Demuestra certa autonomía resolvendo problemas motores.
- \* Incorpora nas súas rutinas o coidado e a hixiene do corpo.
- \* Participa na recollida e organización de material utilizado nas clases.
- \* Acepta formar parte do grupo que lle corresponda.

- \*Respetar 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.
- \*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.
- \*Equilibra o corpo en distintas posturas intentando controlar a tensión, a relaxación e a respiración.
- +Representa persoaxes 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.
- \*Intenta cumprir as normas básicas do coidado do corpo en relación coa hixiene, con autonomía.
- \*Adopta hábitos alimentarios saudables.
- \*Inicia a incorporación como axente de saúde da actividade física á súa rutina diaria.
- \*Identifica os riscos individuais e colectivos daquelas actividades físicas que vai coñecendo e practicando.
- \*Iniciase no uso de tácticas elementais dos xogos.
- \*Utiliza as regras dos xogos en situacións 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.

## 2. METODOLOXÍA

Entenderemos por Metodoloxía o *conxunto de estratexias, procedementos e accións organizadas e planificadas polo profesorado, de forma consciente e reflexivo, coa finalidade de posibilitar a aprendizaxe do alumnado e o logro dos obxetivos suscitados.*

A metodoloxía didáctica será innovadora, interdisciplinar, comunicativa, inclusiva, activa e participativa, e dirixida ao logro dos obxetivos e das competencias clave.

Empregaránse metodoloxías que permitan integrar os elementos do currículo mediante o desenvolvemento de tarefas e actividades relacionadas coa resolución de problemas en contextos da vida real, favorecendo a capacidade

de aprender por si mesmos e promovendo o traballo colaborativo e en equipo.

## 2.1. ESTILOS DE ENSINO

Terase como referente a Muska Mosston que propuxo una serie de estilos ordeados en progresión de máis a menos directivistas(de abaixo cara arriba):



**M**ando directo: O mestre leva o control da sesión, debendo os alumnos responder aos estímulos que se lle expoñen. O seu esquema é:



Caracterízase pola disciplina, as disposicións xeométricas e as respostas ao unísono. O docente establece os obxectivos, orde, execución, e observa as accións do alumnado. Baséase na imitación dun modelo. Procuraremos non empregar este estilo de ensino, aínda que en ocasións é necesario, cando necesitemos a imitación do modelo.

**A**signación de tarefas: é un estilo moi similar ao anterior, pero neste caso, o mestre explica o que hai que facer e o alumno/a escolle o momento de comezar a tarefa, o ritmo, o número de repeticións. A ventaxa deste estilo de ensino é que respecta o principio de individualización xa que a tarefa axústase ás posibilidades de cada un, resultando un estilo moi motivador.



**E**nsino **recíproco**: o alumno/a pasa a ser mestre/a de maneira que avalía, corrixe e informa aos seus compañeiros/as.

O docente decide as tarefas e exercicios que se van realizar e só debe de corrixir aos observadores (o alumno/a que fai de docente).

**D**escubrimento **guiado**: propónse unha tarefa que o neno/a debe resolver, existindo unha única solución. O profesor/a guía a consecución de obxectivos e o alumno debe investigar baseándose nas súas indicacións encontrando así una solución que lle pertenza. Séguese o esquema:



O mestre/a irá guiando paulatinamente o alumnado a través de preguntas que o dirixirán cara a solución correcta.

**R**esolución **de problemas**: moi similar ao estilo anterior, pero a diferenza fundamental é que non hai unha única solución, senón que existen varias e é válida calquera coa que o alumno/a dea resposta ao problema exposto. É un estilo moi motivador e facilita a adquisición de aprendizaxes significativas. Tamén utilizaremos preferentemente este estilo de ensino.

**O**xogo non está considerado propiamente un principio metodolóxico, pero sí un recurso metodolóxico moi indicado para conseguir os obxectivos propostos dunha forma lúdica e placenteira a calquera idade, e moito máis en Educación Primaria, polo que o utilizaremos o longo de todas ás unidades didácticas.

Para Jose María Cagigal o xogo é: “ acción, libre, desinteresada e intrascendente que xurde da vida habitual, cunhas limitacións espaciais e temporais, conforme a unhas determinadas regras, establecidas ou improvisadas, do cal o elemento informativo é a tensión”.

Por outro lado, mediante o xogo, pódense adquirir hábitos, actitudes e valores de ecoloxismo (xogos na natureza), para a paz (xogos cooperativos), de coeducación (xogos non sexistas).

Resumindo, podemos dicir que para o neno/a a actividade lúdica é fundamental porque a través dela:

O neno/ descobre e fai seu o ámbito que o rodea.

O neno/a imita e imaxina

O neno/a relaciónase, acepta as regras e os demais.

O neno/a desenvolve habilidades e destrezas.

O neno/a coñécese a si mesmo e os demais.

O neno/a comunícase e incrementa o seu vocabulario.

O neno/a desenvolve o pensamento diverxente.

En resumo, ou xogo como actividade global axuda ó desenvolvemento de tódalas facetas e ámbitos da personalidade e conduta do individuo.

## 2.2 PRINCIPIOS METODOLÓXICOS BÁSICOS

Os **principios básicos** que se terán en conta son os seguintes:

**Reforzo positivo:** a motivación propiciará unha sensación de éxito e confianza mediante o coñecemento dos seus progresos e os eloxios por parte do mestre/a.

**Progresión:** Hai que seguir unha progresión de exercicios; é dicir, ir do fácil o difícil, sinxelo ao complexo.

**Intensidade:** Os estímulos serán o suficientemente intensos para que os exercicios sexan asimilados.

**Transferencia:** Cando se efectúa un novo movemento, este debe basearse no patrón de outros movementos aprendidos anteriormente.

**Intereses:** Os exercicios plantexados aos/as alumnos/as deben estar de acordo cos intereses e necesidades de estes, para lograr un aprendizaxe significativo.

**Individualización:** Hai que respectar as características morfolóxicas, fisiolóxicas e funcionais de cada neno/a. Cada un "é como é". Por iso á hora de avaliar se ten en conta a actitude e a aptitude.

## 2.3 METODOLOXÍA A DISTANCIA EN CASO DE CONFINAMENTO

No caso de que o alumnado teña que voltar ao confinamento domiciliario está previsto que algunhas actividades, sobre todo as que se poden facer de xeito individual, se podan mandar para que o alumnado as realice no seu domicilio. Ditas actividades serán mandadas a través do correo-e da aula e tamén serán subidas ao blog do 1º ciclo e a plataforma SITE.

## 3. TEMPORALIZACIÓN

Tomando coma referencia a Orde do 13 de xuño de 2014 pola que se aproba o calendario escolar para o curso 2014/15 nos centros docentes sostidos con fondos públicos na Comunidade Autónoma de Galicia, comprobamos que aproximadamente se desenvolven nel unhas 70 sesións de Educación Física. Por lei, haberá 2 sesións de Educación Física por semana.

Non cadro exposto indícase ou nome da unidade didáctica, o número de sesións, os BLOQUES DE CONTIDOS a tratar e o trimestre de aplicación.

	U.D	NOME	SESIÓNS	CONTIDOS
1º T R I M E S T R E	1	<u>COMEZAMOS O CURSO</u>	3	BLOQUE 1 BLOQUE 2 BLOQUE 5
	2	<u>O neno e a nena... así é o seu corpo</u>	6	
	3	<u>As nosas posturas</u>	4	
	4	<u>O neno e a nena e o espazo e o tempo</u>	8	
	6	<u>Lanzar e recibir con precisión</u>	4	
	7	<u>Avaliación: a hora da verdade.</u>	1	
2º T R I M E S T R E	8	<u>Formas de desprazarnos</u>	3	BLOQUE 1 BLOQUE 3 BLOQUE 5
	9	<u>Tocamos o ceo: saltos</u>	4	
	10	<u>Iniciámonos na ximnasia: xiros</u>	4	
	11	<u>Lanzamentos e recepcións</u>	4	
	12	<u>Iniciación ás habilidades básicas enlazadas</u>	3	
	13	<u>Avaliación: demostra o que sabes</u>	1	
3º T R I M E S T R E	14	<u>Xogos populares galegos</u>	6	BLOQUE 1 BLOQUE 4 BLOQUE 5
	15	<u>Construímos os nosos xogos</u>	6	

ES T R E	16	<b><u>Expresámonos co corpo</u></b>	4	<b>BLOQUE 6</b>
	17	<b><u>Bailamos con ritmo</u></b>	4	

### 3.1 MODELOS DE SESIÓN.

Existen moitos modelos de sesión como o método psicocinético de Le Bouch ou o proposto pola escola sueca polos Ling pero as nosas sesións seguirán o esquema proposto, entre outros, por Santos Berrocal xa que está considerado pedagoxicamente correcto:

MODELO DE SESIÓN DE SANTOS BERROCAL		
Fase	Durac.	Contido
Información	2/3 min	Nesta fase darase unha breve explicación aos nosos alumnos/ás do que imos traballar durante a sesión. Será breve, clara e sinxela e motivaremos os alumnos/as para a seguinte fase.
Animación	8/10 min	Nesta fase búscase preparar ao alumno/a física, psíquica e socialmente para o desenvolvemento da sesión, ademais evitaremos posibles lesións
Parte principal	20 min	É a parte máis importante da sesión xa que é a fase de logro de obxectivos. Para conseguir estes obxectivos utilizaranse os contidos e as tarefas estarán relacionadas con estes obxectivos.
Volta á calma	5/7 min	Xogos que favorecen a recuperación tras o esforzo físico e psíquico da parte principal. Preténdese que o alumnado recupere o estado emocional de antes de empezar a sesión para afrontar a seguinte clase.
Análise dos resultados	2/3 min	Fase de reflexión co alumnado achega da sesión e tamén serve de autovaloración sobre a nosa actuación e a consecución de obxectivos.

### 4. AVALIACIÓN

Segundo Llargadera a avaliación é: “mecanismo de recollida de información que unha vez analizada serve para tomar determinadas decisións”.

O obxecto da avaliación educativa exténdese dende a valoración do nivel de aprendizaxe do alumnado, mesmo ó

análise global de todos os compoñentes do modelo educativo: obxectivos, contidos, materiais, actuación docente,...

**Decreto 105/2014, do 4 de setembro: currículo da educación primaria**\_establece que esa avaliación servira para valorar o grao de adquisición das competencias e o logro dos obxectivos da etapa.

Para facer unha avaliación obxectiva teremos como referente os criterios de avaliación , que nos serviran para valorar individualmente o alumnado, e os estándares de aprendizaxe que son especificacións dos criterios de avaliación, que nos permitiran concretar o que o alumnado debe saber, comprender e saber facer na nosa área. Estes estándares de aprendizaxe serán observables, medibles e avaliáveis.

Avaliarase tanto as aprendizaxes do alumnado como os procesos de ensino e a propia práctica docente.

A avaliación dos procesos de aprendizaxe do alumnado será continua e global, e terá en conta o seu progreso no conxunto das áreas.

Os resultados da avaliación expresaránse nos termos de insuficiente(IN), suficiente(SU), ben (BE), notable (NT) e sobresaínte (SB).. Nestes termos engadirase unha cualificación numérica, sen empregar decimais, nunha escala do un a dez, coas seguintes correspondencias:

Insuficiente: 1,2,3 ou 4.

Suficiente: 5

Ben: 6

Notable: 7 ou 8

Sobresaliente: 9 ou 10

## 5. RECURSOS

Espaciais: gimnasio, patio de recreo, aula de informática,...

Materiais: aros, cordas, colchonetas, pelotas,...

Humanos: os alumnos/as, e o mestre de Educación Física.

Como punto de referencia das Unidades Didácticas empregamos os seguintes libros:

- Bravo Marín, E., Herrera Rodríguez, J.A., López López, M., Martín Infante, M.A. (2008): "Programación Anual de Educación Física para 1º de Primaria". INDE. Barcelona.

- Bravo Marín, E., Herrera Rodríguez, J.A., López López, M., Martín Infante, M.A. (2008): "Programación Anual de Educación Física para 2º de Primaria". INDE. Barcelona.

- Chinchilla Minguet, J. L. , Alonso ballesteros, J. (2008): "Educación Física en primaria 1". CCS. Madrid.

- Chinchilla Minguet, J. L. , Alonso ballesteros, J. (2008): "Educación Física en primaria 2". CCS. Madrid.

- Chinchilla Minguet, J. L. , Alonso ballesteros, J. (2008): “Educación Física en primaria 3”. CCS. Madrid.

- OUTRA BIBLIOGRAFÍA que axuda a completar as sesión é:

- AA VV.“ Juegos cooperativos y competitivos para Ed. Física.” Cadernos técnicos pedagógicos de INEF-Galicia.
- AA VV. “Ejercicios de Ed. Física para Ed. Primaria.” Fichero de juegos no competitivos.ESCUELA ESPAÑOLA.

## 6. EDUCACIÓN EN VALORES

Transversalidade, existe un conxunto de aspectos aos que a sociedade é especialmente sensible nos últimos anos (consumismo, saúde...) e que pola súa relevancia deben ser tratados en todas as áreas do currículo; son os denominados temas transversais. Non constitúen un bloque temático, nin áreas determinadas e non supón introducir contidos novos, senón organizar os xa establecidos ao redor dun eixo educativo concreto. Aconséllase que sexas referentes constantes que impregnen o labor educativo. Son os seguintes:

**1. Educación ambiental:** desde a nosa área promoveranse actividades que axuden a coñecer, gozar, respectar e coidar o contorno.

**2. Educación para a paz:** a práctica de actividades físicas e, especialmente, deportes de cooperación/oposición, proporcionan situacións de tensión, enfrontamento, rivalidade, etc, que é necesario resolver cunha actitude de diálogo.

**3. Educación do consumidor:** é importante desmitificar a carga consumista que teñen os artigos deportivos, e sobre todo, algunhas marcas e personaxes públicos.

**4. Educación viaria:** fomentaranse hábitos encamiñados á creación do sentido viario, exploración da contorna urbana e desprazamentos por el de forma autónoma e segura.

**5. Educación para a saúde e calidade de vida:** este é un dos bloques de contidos da área, polo que se traballa directamente.

**6. Educación para a igualdade de oportunidades entre sexos:** respectaranse as características de cada un deles, contribuíndo a eliminar os estereotipos sexistas, tanto da propia práctica deportiva como os da vida cotiá.

**7. Educación sexual:** a nosa área posibilita o coñecemento da propia realidade corporal, evitando toda carga morbosa sobre a sexualidade. Da identificación dos aspectos sexuais, pasaremos a un coñecemento sobre aspectos biolóxicos e finalmente, a unha valoración dos aspectos sociais, de forma que o alumnado chegue a coñecer e apreciar os roles sexuais masculino e feminino, así como o exercicio da sexualidade en canto a actividades de comunicación plena entre persoas.

**8. Educación moral e cívica:** a achega a este tema transversal é total. Basta con recordar algúns deles como: a autoestima, o respecto aos demais, a aceptación das propias posibilidades e limitacións corporais, a solidariedade e a cooperación, a aceptación da diversidade,

**9 Educación para o lecer:** ensinácese a gozar do tempo libre por medio da actividade física.

## 7. RELACIÓN COAS TIC'S

Algunha das sesións empregaremos a aula de informática para levar a cabo actividades relacionadas coa Ed. Física.

- <http://www.cepalcala.org/efisica/>
- [http://www.juntadeandalucia.es/averroes/huerta\\_retiro/](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/huerta_retiro/)
- <http://juegodeef.8m.com/>
- <http://www.batiburro.net/webquest/webquest04.php>
- <http://www.xtec.es/~jroca222/especiales.htm>
- [http://www.capitannemo.ar/tabla\\_de\\_juego.htm](http://www.capitannemo.ar/tabla_de_juego.htm)
- <http://.terra.es/personal4/lapeonza/>
- <http://encima.pntic.mec.es~mroc0005/marcky.htm>

## 8. RELACIÓN CON OUTRAS ÁREAS

A nosa área non está á marxe das demais áreas curriculares, polo tanto se relacionar constantemente con elas (é o que se denomina Principio de Interdisciplinarietà).

A nosa área vincúlase con todas as áreas, pero especialmente coas seguintes:

**1. Área de matemáticas:** xa que traballamos algúns aspectos en común como son os puntos e sistemas de referencia (situación dun obxecto no espazo, distancias, desprazamentos, xiros), representación elemental do espazo (planos, mapas e maquetas) agrupacións e operacións básicas, disposicións xeométricas, etc.

**2. Área de educación artística:** a Música a relacionamos cos aspectos temporais (ritmo, duración, secuencia, velocidade...), o corpo como instrumento de expresión e comunicación (recursos expresivos, xestos, movemento), danzas e bailes, etc. Respecto da Plástica, coa imaxe como elemento de comunicación, a construción de xoguetes con material de desfeito, a utilización de diversos materiais e recursos, etc.

**3. Área de Ciencias Naturais e Ciencias Sociais:** traballaremos a percepción do propio corpo (identificación e localización dos principais órganos), percepción espacial (orientación, puntos cardinais, distancias), identificación das situacións de colaboración en conflitos sociais e culturais, participación na toma de decisións do grupo, etc.

**4. Área de lingua castelá, galega e estranxeira:** vincúlase principalmente con sistemas e elementos de comunicación verbal e non verbal (imaxe, son, xesto, movemento, etc.).



## 1. RELACIÓN CO CURRÍCULO

A continuación xustificanse a relación desta programación con algúns aspectos prescritivos do currículo oficial: **(Decreto 105/2014, do 4 de setembro: currículo da educación primaria e a Orde do 23 de xullo de 2014 pola que se regula a implantación para o curso 2014/2015 dos cursos primeiro, terceiro e quinto de educación primaria na comunidade autónoma de Galicia, segundo o calendario de implantación da Lei orgánica 8/2013, para a mellora da calidade educativa).**

### 1.1. RELACIÓN COMPETENCIAS BÁSICAS

Son as capacidades para aplicar de maneira 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.

A integración de estas ao currículo permite poñer o acento naquelas aprendizaxes que se consideran imprescindibles, dende unha formulación integradora e orientada á aplicación dos saberes adquiridos. De aí o seu carácter básico. Son aquelas competencias que debe desenvolver un alumno/a ao finalizar o ensino obrigatorio para poder lograr a súa realización persoal, exercer a cidadanía activa, incorporarse á vida adulta dun xeito satisfactorio e ser capaz de desenvolver un aprendizaxe permanente ao longo da vida.

Identifícanse sete competencias básicas:

- 1 COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA(CCL)**
- 2 COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA(CMCT)**
- 3 COMPETENCIA DIXITAL(CD)**
- 4 APRENDER A APRENDER(CAA)**
- 5 COMPETENCIA SOCIAL E CÍVICAS(CSC)**
- 6 SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR(CSIEE)**
- 7 CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURALS(CCEC)**

Potenciarase o desenvolvemento da competencia de comunicación lingüística e da competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.

## 1.2. RELACIÓN COS OBOECTIVOS XERAIS DE ETAPA

Os alumnos/ás deberán alcanzar os seguintes obxectivos ao rematar o proceso educativo, como resultado das experiencias de ensino e aprendizaxe. A nosa área colabora na consecución deles.

Os obxectivos de etapa son:

- a** Coñecer e apreciar os valores e as normas de convivencia, aprender a obrar de acordo con elas, preparáanse 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 responsabilidade no estado así como actitudes de confianza en si mesmo, sentido crítico, iniciativa persoal, curiosidade, interese e creatividade na aprendizaxe.
- 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** Coñecer e utilizar de xeito apropiado a lingua galega, a lingua castelá e desenvolver hábitos de lectura en ambas as dúas linguas.
- f** Adquirir en, polo menos, unha lingua estranxeira a competencia comunicativa básica que lles permita expresar e comprender mensaxes sinxelas e desenvolverse en situacións cotiás.
- g** Desenvolver as competencias matemáticas básicas e iniciarse na resolución de problemas que requiran a realización de operacións elementais de cálculo, coñecementos xeométricos e estimacións, así como ser capaces de aplicarlos ás situacións da súa vida cotiá.
- h** Coñecer os aspectos fundamentais das ciencias da natureza, as ciencias sociais, a xeografía e a cultura, con especial atención aos relacionados e vinculados con Galicia.
- i** Iniciarse no uso das tecnoloxías da información e da comunicación, para a aprendizaxe, desenvolvendo un espírito crítico ante as mensaxes que reciban e elaboren.
- j** Utilizar diferentes representacións e expresións artísticas e iniciarse na construción de propostas visuais e audiovisuais.
- k** Valorar a hixiene e a saúde, aceptar o propio corpo e o das demais persoas, respectar as diferentas e utilizar a educación física e o deporte como medios para favorecer o desenvolvemento persoal e social.

- l** Coñecer e valorar os animais máis próximos ao ser humano e adoptar modos de comportamento que favorezcan o seu coidado.
- m** 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.
- n** Fomentar a educación viráis e as actitudes de respecto que incidan na prevención dos accidentes de tráfico.
- o** Coñecer , apreciar e valorar as singularidades culturais, lingüísticas, físicas e sociais de Galicia, salientando as mulleres e os homes que realizaron achegas importantes á cultura e á sociedade galegas.

### 1.3. RELACIÓN COS BLOQUES DE CONTIDOS

Son o conxunto de coñecementos, habilidades, destrezas e actitudes que contribuen ao logro dos obxetivos de cada ensinanza e etapa educativa, e á adquisición de competencias.

Os contidos teñen relación directa cos obxetivos. Na área de Educación Física, na comunidade autónoma de Galicia, aparecen seis bloques de contidos regulados polo **Decreto 105/2014, do 4 de setembro: currículo da educación primaria e a Orde do 23 de xullo de 2014 pola que se regula a implantación para o curso 2014/2015 dos cursos primeiro, terceiro e quinto de educación primaria na comunidade autónoma de Galicia, segundo o calendario de implantación da Lei orgánica 8/2013, para a mellora da calidade educativa**

**BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS:** trata aspectos como os valores que teñen por referente o corpo, o movemento e a relación co contorno, a educación viaria, a resolución de conflitos mediante o diálogo e aceptación das regras establecidas, o desenvolvemento da iniciativa individual e de hábitos de esforzo, as actitudes, a confianza, o uso adecuado dos materiais e espazos e a integración das tecnoloxías da información e comunicación.

**BLOQUE 2. O CORPO IMAXE E PERCEPCIÓN:** céntrase principalmente nas capacidades perceptivo-motrices: corporalidade ou esquema corporal(ton muscular, relaxación e respiración), espacialidade e temporalidade; tamén, se inclúe o equilibrio.

**BLOQUE 3. HABILIDADES MOTRICES:** recóllense una serie de contidos asociados á habilidade motriz. Aparece a coordinación e as capacidades físicas básicas como condicionantes da habilidade. Ademais de desenvolver as habilidades básicas e específicas tanto no medio habitual como noutros medios.

**BLOQUE 4. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS:** considérase o corpo como instrumento expresivo e comunicativo por excelencia. Utilízanse como recursos expresivos o xesto e o movemento, fomentando a creatividade. Prímase actitudes como a desinhibición e superación do medo o ridículo.

**BLOQUE 5. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE:** é necesario que o alumnado teña patróns de comportamento con relación á saúde dende una idade temprá ( hixiene corporal e postural, hábitos alimenticios...)

**BLOQUE 6. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS** trabállanse o coñecemento e o respecto polas regras e normas, a utilización de estratexias de cooperación, oposición e colaboración/oposición e a práctica de diferentes xogos e deportes, con especial hincapé nos xogos tradicionais de Galicia.

## CONTIDOS.

### Terceiro de primaria.

#### Bloque 1. Contidos comúns:

- \* Valoración e aceptación da propia realidade corporal e a dos demais.
  - \* Aceptación e respecto cara ás normas, regras e estratexias e persoas que participan no xogo. Elaboración 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.
  - \* Implicación activa en actividades motrices diversas, recoñecendo e aceptando as diferentes individuais no nivel de habilidade.
  - \* Uso correcto de materiais e espazos na práctica de educación física.
- O coidado do corpo e a consolidación de hábitos de hixiene corporal.
- \* Adopción de condutas seguras ao actuar como peóns ou peoas nas saías polos arreboles do colexio.

#### Bloque 2. Imaxe e percepción.

- \* Valoración e aceptación da propia realidade corporal e a dos e das demais mostrando unha actitude crítica cara ao modelo estético-corporal socialmente vixente.
- \* Seguridade, confianza nun mesmo ou nunca persoa mesma e nos demais.
- \* Automomía persoal: autoestima, expectativas realistas de éxito.
- \* Descubrimento dos elementos orgánico-funcionais relacionados co movemento: circulación, respiración, locomoción (principios 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 (organizació dos elementos no espaza, apreciación de distancias, trayectorias, 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 da 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 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 diferentas no nivel de habilidade.

### Bloque 4. Actividades físicas artístico-expresivas.

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

\* Coñecemento e practica 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 simple utilizando como base o folclore galego e outros bailes do mundo.

\* Expresión de emocións e sentimentos a traves do corpo, o xesto e o movemento.

\* Deshinibición 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 dos 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 adptalas ás necesidades do grupo.

### Bloque 5. Actividade física e saúde.

\* Consolidación de hábitos de hixiene corporal e adpquisición de hábitos posturais e alimentarios saudables relacionaods coa actividade física.

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

- \* Practica 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, respetuosos e seguros cara a un mesmo e ás demais persoas.

#### Bloque 6. Os xogos e actividades deportivas.

- \* Descubrimento e aplicación das estratexias básicas de xogo relacionandas coa cooperación, a oposición e a cooperación-oposición.
- \* Respeto 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 (gimnasio, patio, parque).
- \* Práctica e gozo de actividades motrices lúdicas relacionadas coa natureza (xogos de campo, de exploración, de aventura, marcha, escalada...).
- \* Coñecemento e coidado do contorno natural.

### **1.5. CRITERIOS DE AVALIACIÓN**

Os criterios de avaliación son o referente específico para avaliar a aprendizaxe do alumnado. Describen aquilo que se quere valorar e que o alumnado debe lograr tanto en coñecementos coma en competencias, e responde ao que se pretende conseguir en cada disciplina.

#### Criterios de avaliación en terceiro de primaria.

- \* Opinar tanto desde a perspectiva de participante como de espectador ou espectadora, ante as posibles situacións conflictivas surgidas, 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 comunicación como recurso de apoio á área.

- \* Demostrar un comportamento persoal e social responsable, respetándose a un mesmo e aos outros e outras nas actividades físicas e nos xogos, aceptando as noemas e regras establecidas a actuando con interese e iniciativa individual e traballo en equipo.
  - \* Aceptar a respectar a propia realidade corporal e a dos e dos 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.
  - \* Resolver situacións motrices con diversidade de estímulos e condicionantes espacio-temporais, seleccionando e combinando as habilidades motrices básicas e adaptándolas ás condicións establecidas de forma eficaz.
  - \* Utiliza 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.
  - \* 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.
  - \* 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.
  - \* Recoñeces 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 ao medio natural nos xogos e actividades ao aire libre. Identificando e realizando accións concretas dirixidas á súa preservación.

## 1.6. ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

Son especificacións dos criterios da avaliación que permite definir os resultados de aprendizaxe e que concretan o que o alumnado debe saber, comprender e saber facer. Deben ser observables, medibles e avaliábeis, e permiten graduar o rendemento ou logro alcanzado.

Estándares de aprendizaxe en terceiro de primaria.

- \* 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 forma razoable.
- \* Recoñece as conductas inapropiadas que se producen na practica deportiva.
- \* Utiliza as novas tecnoloxías para localizar a información que se lle solicita.
- \* Presenta os seus traballos atendendo ás 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.
- \* Demostra certa autonomía resolvendo problemas motores.
- \* Coñece e respecta as 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.
- \* Respeto 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 porturas 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 adecuadas no tempo e no espazo.
- \* Realiza desprazamentos en diferentes tipos de contornos intentando non perder o equilibrio nin a continuidade, e intentando axustar a súa realización aos parámetros espacio-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 a parámetros espacio-temporais.
- \* Realiza as habilidades motrices básicas de manipulación de obxectos (lanzamento, recepción) en diferentes tipos de contornos intentando aplicar os xestos adecuados e utilizando os segmentos dominantes.
- \* Realiza as habilidades motrices de xiro en diferentes tipos de contorno intentando non perder o equilibrio e a continuidade, e intentando axustar a súa capacidade aos parámetros espacio-temporais.
- \* Mantén o equilibrio en diferentes posicións e superficies.
- \* Realiza actividades físicas e xogos propostos no medio natural ou en contornos non habituais.
- \* Representa persoaxes, situacións, sentimentos, utilizando os recursos expresivos do corpo, individualmente, en



parella ou en grupos.

- \* Realiza movementos a partir de estímulos rítmicos ou musicais, individualmente e en parellas.
- \* Coñece e practica bailes e danzas sinxelas rrepresentativas 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.
- \* 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 doas capacidades físicas orientadas á saúde.
- \* Identifica a frecuencia cardíaca en reposo 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 de actividade física, realizando un quecemento guiado.
- \* Iniciase 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 xofgos 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.

## 2. METODOLOXÍA

Entenderemos por Metodoloxía o *conxunto de estratexias, procedementos e accións organizadas e planificadas polo profesorado, de forma consciente e reflexivo, coa finalidade de posibilitar a aprendizaxe do alumnado e o logro dos obxetivos suscitados.*

A metodoloxía didáctica será innovadora, interdisciplinar, comunicativa, inclusiva, activa e participativa, e dirixida ao logro dos obxetivos e das competencias clave.

Empregaránse metodoloxías que permitan integrar os elementos do currículo mediante o desenvolvemento de tarefas e actividades relacionadas coa resolución de problemas en contextos da vida real, favorecendo a capacidade de aprender por si mesmos e promovendo o traballo colaborativo e en equipo.

### 2.1. ESTILOS DE ENSINO

Terase como referente a Muska Mosston que propuxo una serie de estilos ordeados en progresión de máis a menos directivistas (de abaixo cara arriba):



**Mando directo:** O mestre leva o control da sesión, debendo os alumnos responder aos estímulos que se lle expoñen. O seu esquema é:



Caracterízase pola disciplina, as disposicións xeométricas e as respostas ao unísono. O docente establece os obxetivos, orde, execución, e observa as accións do alumnado. Baséase na imitación dun modelo. Procuraremos non empregar este estilo de ensino, aínda que en ocasións é necesario, cando necesitemos a imitación do modelo.

**A signación de tarefas:** é un estilo moi similar ao anterior, pero neste caso, o mestre explica o que hai que facer e o alumno/a escolle o momento de comezar a tarefa, o ritmo, o número de repeticións. A ventaxa deste estilo de ensino é que respecta o principio de individualización xa que a tarefa axústase ás posibilidades de cada un, resultando un estilo moi motivador.

**Ensinso recíproco:** o alumno/a pasa a ser mestre/a de maneira que avalía, corrixe e informa aos seus compañeiros/as. O docente decide as tarefas e exercicios que se van realizar e só debe de corrixir aos observadores (o alumno/a que fai de docente).

**Descubrimento guiado:** propónse unha tarefa que o neno/a debe resolver, existindo unha única solución. O profesor/a guía a consecución de obxetivos e o alumno debe investigar baseándose nas súas indicacións encontrando así una solución que lle pertenza. Séguese o esquema:



O mestre/a irá guiando paulatinamente o alumnado a través de preguntas que o dirixirán cara a solución correcta.

**Resolución de problemas:** moi similar ao estilo anterior, pero a diferenza fundamental é que non hai unha única solución, senón que existen varias e é válida calquera coa que o alumno/a dea resposta ao problema exposto. É un estilo moi motivador e facilita a adquisición de aprendizaxes significativas. Tamén utilizaremos preferentemente este estilo de ensino.

**O** xogo non está considerado propiamente un principio metodolóxico, pero sí un recurso metodolóxico moi indicado para conseguir os obxectivos propostos dunha forma lúdica e placenteira a calquera idade, e moito máis en Educación Primaria, polo que o utilizaremos o longo de todas ás unidades didácticas.

Para Jose María Cagigal o xogo é: “ acción, libre, desinteresada e intrascendente que xurde da vida habitual, cunhas limitacións espaciais e temporais, conforme a unhas determinadas regras, establecidas ou improvisadas, do cal o elemento informativo é a tensión”.

Por outro lado, mediante o xogo, pódense adquirir hábitos, actitudes e valores de ecoloxismo (xogos na natureza), para a paz (xogos cooperativos), de coeducación (xogos non sexistas).

Resumindo, podemos dicir que para o neno/a a actividade lúdica é fundamental porque a través dela:

O neno/ descobre e fai seu o ámbito que o rodea.

O neno/a imita e imaxina

O neno/a relaciónase, acepta as regras e os demais.

O neno/a desenvolve habilidades e destrezas.

O neno/á coñécese a si mesmo e os demais.

O neno/a comunícase e incrementa o seu vocabulario.

O neno/a desenvolve o pensamento diverxente.

En resumo, o xogo como actividade global axuda ó desenvolvemento de tódalas facetas e ámbitos da personalidade e conduta do individuo.

## 2.2 PRINCIPIOS METODOLÓXICOS BÁSICOS

Os **principios básicos** que se terán en conta son os seguintes:

**Reforzo positivo:** a motivación propiciará unha sensación de éxito e confianza mediante o coñecemento dos seus progresos e os eloxios por parte do mestre/a.

**Progresión:** Hai que seguir unha progresión de exercicios; é dicir, ir do fácil o difícil, sinxelo ao complexo.

**Intensidade:** Os estímulos serán o suficientemente intensos para que os exercicios sexan asimilados.

**Transferencia:** Cando se efectúa un novo movemento, este debe basearse no patrón de outros movementos aprendidos anteriormente.

**Intereses:** Os exercicios plantexados aos/as alumnos/as deben estar de acordo cos intereses e necesidades de estes, para lograr un aprendizaxe significativo.

**Individualización:** Hai que respectar as características morfolóxicas, fisiolóxicas e funcionais de cada neno/a. Cada un "é como é". Por iso á hora de avaliar se ten en conta a actitude e a aptitude.

### 2.3 METODOLOXÍA A DISTANCIA EN CASO DE CONFINAMENTO

No caso de que o alumnado teña que voltar ao confinamento domiciliario está previsto que algunhas actividades, sobre todo as que se poden facer de xeito individual, se podan mandar para que o alumnado as realice no seu domicilio. Ditas actividades serán mandadas a través da plataforma da aula virtual.

### 3. TEMPORALIZACIÓN

Tomando coma referencia a Orde do 13 de xuño de 2014 pola que se aproba o calendario escolar para o curso 2014/15 nos centros docentes sostidos con fondos públicos na Comunidade Autónoma de Galicia, comprobamos que aproximadamente se desenvolven nel unhas 70 sesións de Educación Física. Por lei, haberá 2 sesións de Educación Física por semana.

Non cadro exposto indícase ou nome dá unidade didáctica, o número de sesións, os BLOQUES DE CONTIDOS a tratar e o trimestre de aplicación.

	U.D	NOME	SESIÓNS	CONTIDOS
1º T R I M E S T R E	1	<u>COMEZAMOS O CURSO</u>	3	BLOQUE 1 BLOQUE 2 BLOQUE 3 BLOQUE 5
	2	<u>O neno e a nena... e o seu corpo</u>	3	
	3	<u>Capacidades físicas básicas</u>	6	
	4	<u>Mantemos o equilibrio</u>	2	
	5	<u>Espazo e movemento</u>	3	
	6	<u>Onde poño o ollo...</u>	3	
	7	<u>Desprazamentos múltiples</u>	3	

	8	<b><u>Avaliación: a hora da verdade.</u></b>	1	
2º T R I M E S T R E	9	<b><u>Dominamos o salto</u></b>	4	BLOQUE 1 BLOQUE 3 BLOQUE 5
	10	<b><u>Combinacións de xiros</u></b>	4	
	11	<b><u>Lanzamentos e recepcións</u></b>	4	
	12	<b><u>Cara ás habilidades xenéricas</u></b>	7	
	13	<b><u>Avaliación: demostra o que sabes</u></b>	1	
3º T R I M E S T R E	14	<b><u>Xogos populares galegos</u></b>	6	BLOQUE 1 BLOQUE 4 BLOQUE 5 BLOQUE 6
	15	<b><u>Construímos os nosos xogos</u></b>	6	
	16	<b><u>Expresámonos co corpo</u></b>	4	
	17	<b><u>Bailamos con ritmo</u></b>	4	

### 3.1 MODELOS DE SESIÓN.

Existen moitos modelos de sesión como o método psicocinético de Le Bouch ou o proposto pola escola sueca polos Ling pero as nosas sesións seguirán o esquema proposto, entre outros, por Santos Berrocal xa que está considerado pedagoxicamente correcto:

MODELO DE SESIÓN DE SANTOS BERROCAL		
Fase	Durac.	Contido
Información	2/3 min	Nesta fase darase unha breve explicación aos nosos alumnos/ás do que imos traballar durante a sesión. Será breve, clara e sinxela e motivaremos os alumnos/as para a seguinte fase.

Animación	8/10 min	Nesta fase búscase preparar ao alumno/a física, psíquica e socialmente para o desenvolvemento da sesión, ademais evitaremos posibles lesións
Parte principal	30 min	É a parte máis importante da sesión xa que é a fase de logro de obxectivos. Para conseguir estes obxectivos utilizaranse os contidos e as tarefas estarán relacionadas con estes obxectivos.
Volta á calma	5/7 min	Xogos que favorecen a recuperación tras o esforzo físico e psíquico da parte principal. Preténdese que o alumnado recupere o estado emocional de antes de empezar a sesión para afrontar a seguinte clase.
Análise dos resultados	2/3 min	Fase de reflexión co alumnado achega da sesión e tamén serve de autovaloración sobre a nosa actuación e a consecución de obxectivos.

#### 4. AVALIACIÓN

Según Largardera a avaliación é: “mecanismo de recollida de información que unha vez analizada serve para tomar determinadas decisións”.

O obxecto da avaliación educativa exténdese dende a valoración do nivel de aprendizaxe do alumnado, mesmo ó análise global de todos os compoñentes do modelo educativo: obxectivos, contidos, materiais, actuación docente,...

**Decreto 105/2014, do 4 de setembro: currículo da educación primaria** establece que esa avaliación servira para valorar o grao de adquisición das competencias e o logro dos obxetivos da etapa.

Para facer unha avaliación obxetiva teremos como referente os criterios de avaliación, que nos serviran para valorar individualmente o alumnado, e os estándares de aprendizaxe que son especificacións dos criterios de avaliación, que nos permitiran concretar o que o alumnado debe saber, comprender e saber facer na nosa área. Estes estándares de aprendizaxe serán observables, medibles e avaliábeis.

Avaliarase tanto as aprendizaxes do alumnado como os procesos de ensino e a propia práctica docente.

A avaliación dos procesos de aprendizaxe do alumnado será continua e global, e terá en conta o seu progreso no conxunto das áreas.

Os resultados da avaliación expresaránse nos termos de insuficiente(IN), suficiente(SU), ben (BE), notable (NT) e sobresaínte (SB).. En estes termos engadirase unha cualificación numérica, sen empregar decimais, nunha escala do un a dez, coas seguintes correspondencias:

Insuficiente: 1,2,3 ou 4.

Suficiente: 5

Ben: 6

Notable: 7 ou 8

Sobresaliente: 9 ou 10

## 5. RECURSOS

Espaciais: gimnasio, patio de recreo, aula de informática,...

Materiais: aros, cordas, colchonetas, pelotas,...

Humanos: os alumnos/as, e o mestre de Educación Física.

Como punto de referencia das Unidades Didácticas empregamos os seguintes libros:

- Bravo Marín, E., Herrera Rodríguez, J.A., López López, M., Martín Infante, M.A. (2008): "Programación Anual de Educación Física para 1º de Primaria". INDE. Barcelona.
- Bravo Marín, E., Herrera Rodríguez, J.A., López López, M., Martín Infante, M.A. (2008): "Programación Anual de Educación Física para 2º de Primaria". INDE. Barcelona.
- Chinchilla Minguet, J. L. , Alonso ballesteros, J. (2008): "Educación Física en primaria 4". CCS. Madrid.
- Chinchilla Minguet, J. L. , Alonso ballesteros, J. (2008): "Educación Física en primaria 5". CCS. Madrid.
- Chinchilla Minguet, J. L. , Alonso ballesteros, J. (2008): "Educación Física en primaria 6". CCS. Madrid.
- OUTRA BIBLIOGRAFÍA que axuda a completar as sesión é:
  - AA VV. "Juegos cooperativos y competitivos para Ed. Física." Cuadernos técnicos pedagógicos de INEF-Galicia.
  - AA VV. "Ejercicios de Ed. Física para Ed. Primaria." Fichero de juegos no competitivos. ESCUELA ESPAÑOLA.

## 6. EDUCACIÓN EN VALORES

Transversalidade, existe un conxunto de aspectos aos que a sociedade é especialmente sensible nos últimos anos (consumismo, saúde...) e que pola súa relevancia deben ser tratados en todas as áreas do currículo; son os denominados temas transversais. Non constitúen un bloque temático, nin áreas determinadas e non supón introducir contidos novos, senón organizar os xa establecidos ao redor dun eixo educativo concreto. Aconséllase que sexas referentes constantes que impregnen o labor educativo. Son os seguintes:

**1. Educación ambiental:** desde a nosa área promoveranse actividades que axuden a coñecer, gozar, respectar e coidar o contorno.

**2. Educación para a paz:** a práctica de actividades físicas e, especialmente, deportes de cooperación/oposición, proporcionan



situacións de tensión, enfrontamento, rivalidade, etc, que é necesario resolver cunha actitude de diálogo.

**3. Educación do consumidor:** é importante desmitificar a carga consumista que teñen os artigos deportivos, e sobre todo, algunhas marcas e personaxes públicos.

**4. Educación viaria:** fomentaranse hábitos encamiñados á creación do sentido viario, exploración da contorna urbana e desprazamentos por el de forma autónoma e segura.

**5. Educación para a saúde e calidade de vida:** este é un dos bloques de contidos da área, polo que se traballa directamente.

**6. Educación para a igualdade de oportunidades entre sexos:** respectaranse as características de cada un deles, contribuíndo a eliminar os estereotipos sexistas, tanto da propia práctica deportiva como os da vida cotiá.

**7. Educación sexual:** a nosa área posibilita o coñecemento da propia realidade corporal, evitando toda carga morbosa sobre a sexualidade. Da identificación dos aspectos sexuais, pasaremos a un coñecemento sobre aspectos biolóxicos e finalmente, a unha valoración dos aspectos sociais, de forma que o alumnado chegue a coñecer e apreciar os roles sexuais masculino e feminino, así como o exercicio da sexualidade en canto a actividades de comunicación plena entre persoas.

**8. Educación moral e cívica:** a achega a este tema transversal é total. Basta con recordar algúns deles como: a autoestima, o respecto aos demais, a aceptación das propias posibilidades e limitacións corporais, a solidariedade e a cooperación, a aceptación da diversidade,

**9 Educación para o lecer:** ensínase a gozar do tempo libre por medio da actividade física.

## 7. RELACIÓN COAS TIC'S

Algunha das sesións empregaremos a aula de informática para levar a cabo actividades relacionadas coa Ed. Física.

- <http://www.cepalcala.org/efisica/>
- [http://www.juntadeandalucia.es/averroes/huerta\\_retiro/](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/huerta_retiro/)
- <http://juegodeef.8m.com/>
- <http://www.batiburro.net/webquest/webquest04.php>
- <http://www.xtec.es/~jroca222/especiales.htm>
- [http://www.capitannemo.ar/tabla\\_de\\_juego.htm](http://www.capitannemo.ar/tabla_de_juego.htm)
- <http://.terra.es/personal4/lapeonza/>
- <http://encima.pntic.mec.es~mroc0005/marcky.htm>

## 8. RELACIÓN CON OTRAS ÁREAS

A nosa área non está á marxe das demais áreas curriculares, polo tanto se relacionar constantemente con elas (é o que se denomina Principio de Interdisciplinariedad).

A nosa área vincúlase con todas as áreas, pero especialmente coas seguintes:

**1. Área de matemáticas:** xa que traballamos algúns aspectos en común como son os puntos e sistemas de referencia (situación dun obxecto no espazo, distancias, desprazamentos, xiros), representación elemental do espazo (planos, mapas e maquetas) agrupacións e operacións básicas, disposicións xeométricas, etc.

**2. Área de educación artística:** a Música a relacionamos cos aspectos temporais (ritmo, duración, secuencia, velocidade...), o corpo como instrumento de expresión e comunicación (recursos expresivos, xestos, movemento), danzas e bailes, etc. Respecto da Plástica, coa imaxe como elemento de comunicación, a construción de xoguetes con material de desfeito, a utilización de diversos materiais e recursos, etc.

**3. Área de Ciencias Naturais e Ciencias Sociais:** trabállaremos a percepción do propio corpo (identificación e localización dos principais órganos), percepción espacial (orientación, puntos cardinais, distancias), identificación das situacións de colaboración en conflitos sociais e culturais, participación na toma de decisións do grupo, etc.

**4. Área de lingua castelá, galega e estranxeira:** vincúlase principalmente con sistemas e elementos de comunicación verbal e non verbal (imaxe, son, xesto, movemento, etc.).

## 1. RELACIÓN CO CURRÍCULO

A continuación xustificanse a relación desta programación con algúns aspectos prescritivos do currículo oficial: **(Decreto 105/2014, do 4 de setembro: currículo da educación primaria e a Orde do 23 de xullo de 2014 pola que se regula a implantación para o curso 2014/2015 dos cursos primeiro, terceiro e quinto de educación primaria na comunidade autónoma de Galicia, segundo o calendario de implantación da Lei orgánica 8/2013, para a mellora da calidade educativa).**

### 1.1. RELACIÓN COMPETENCIAS BÁSICAS

Son as capacidades para aplicar de maneira 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.

A integración de estas ao currículo permite poñer o acento naquelas aprendizaxes que se consideran imprescindibles, dende unha formulación integradora e orientada á aplicación dos saberes adquiridos. De aí o seu carácter básico. Son aquelas competencias que debe desenvolver un alumno/a ao finalizar o ensino obrigatorio para poder lograr a súa realización persoal, exercer a cidadanía activa, incorporarse á vida adulta dun xeito satisfactorio e ser capaz de desenvolver un aprendizaxe permanente ao longo da vida.

Identifícanse sete competencias básicas:

- 1 COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA(CCL)**
- 2 COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA(CMCT)**
- 3 COMPETENCIA DIXITAL(CD)**
- 4 APRENDER A APRENDER(CAA)**
- 5 COMPETENCIA SOCIAL E CÍVICAS(CSC)**
- 6 SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR(CSIEE)**
- 7 CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURALS(CCEC)**

Potenciarase o desenvolvemento da competencia de comunicación lingüística e da competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.

## 1.2. RELACIÓN COS OBOECTIVOS XERAIS DE ETAPA

Os alumnos/ás deberán alcanzar os seguintes obxectivos ao rematar o proceso educativo, como resultado das experiencias de ensino e aprendizaxe. A nosa área colabora na consecución deles.

Os obxectivos de etapa son:

- a** Coñecer e apreciar os valores e as normas de convivencia, aprender a obrar de acordo con elas, preparáanse 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 responsabilidade no estado así como actitudes de confianza en si mesmo, sentido crítico, iniciativa persoal, curiosidade, interese e creatividade na aprendizaxe.
- 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** Coñecer e utilizar de xeito apropiado a lingua galega, a lingua castelá e desenvolver hábitos de lectura en ambas as dúas linguas.
- f** Adquirir en, polo menos, unha lingua estranxeira a competencia comunicativa básica que lles permita expresar e comprender mensaxes sinxelas e desenvolverse en situacións cotiás.
- g** Desenvolver as competencias matemáticas básicas e iniciarse na resolución de problemas que requiran a realización de operacións elementais de cálculo, coñecementos xeométricos e estimacións, así como ser capaces de aplicarlos ás situacións da súa vida cotiá.
- h** Coñecer os aspectos fundamentais das ciencias da natureza, as ciencias sociais, a xeografía e a cultura, con especial atención aos relacionados e vinculados con Galicia.
- i** Iniciarse no uso das tecnoloxías da información e da comunicación, para a aprendizaxe, desenvolvendo un espírito crítico ante as mensaxes que reciban e elaboren.
- j** Utilizar diferentes representacións e expresións artísticas e iniciarse na construción de propostas visuais e audiovisuais.
- k** Valorar a hixiene e a saúde, aceptar o propio corpo e o das demais persoas, respectar as diferentas e utilizar a educación física e o deporte como medios para favorecer o desenvolvemento persoal e social.

- l** Coñecer e valorar os animais máis próximos ao ser humano e adoptar modos de comportamento que favorezcan o seu coidado.
- m** 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.
- n** Fomentar a educación viráis e as actitudes de respecto que incidan na prevención dos accidentes de tráfico.
- o** Coñecer, apreciar e valorar as singularidades culturais, lingüísticas, físicas e sociais de Galicia, salientando as mulleres e os homes que realizaron achegas importantes á cultura e á sociedade galegas.

### 1.3. RELACIÓN COS BLOQUES DE CONTIDOS

Son o conxunto de coñecementos, habilidades, destrezas e actitudes que contribúen ao logro dos obxetivos de cada ensinanza e etapa educativa, e á adquisición de competencias.

Os contidos teñen relación directa cos obxetivos. Na área de Educación Física, na comunidade autónoma de Galicia, aparecen seis bloques de contidos regulados polo **Decreto 105/2014, do 4 de setembro: currículo da educación primaria e a Orde do 23 de xullo de 2014 pola que se regula a implantación para o curso 2014/2015 dos cursos primeiro, terceiro e quinto de educación primaria na comunidade autónoma de Galicia, segundo o calendario de implantación da Lei orgánica 8/2013, para a mellora da calidade educativa**

**BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS:** trata aspectos como os valores que teñen por referente o corpo, o movemento e a relación co contorno, a educación viaria, a resolución de conflitos mediante o diálogo e aceptación das regras establecidas, o desenvolvemento da iniciativa individual e de hábitos de esforzo, as actitudes, a confianza, o uso adecuado dos materiais e espazos e a integración das tecnoloxías da información e comunicación.

**BLOQUE 2. O CORPO IMAXE E PERCEPCIÓN:** céntrase principalmente nas capacidades perceptivo-motrices: corporalidade ou esquema corporal (ton muscular, relaxación e respiración), espacialidade e temporalidade; tamén, se inclúe o equilibrio.

**BLOQUE 3. HABILIDADES MOTRICES:** recóllense una serie de contidos asociados á habilidade motriz. Aparece a coordinación e as capacidades físicas básicas como condicionantes da habilidade. Ademais de desenvolver as habilidades básicas e específicas tanto no medio habitual como noutros medios.

**BLOQUE 4. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS:** considérase o corpo como instrumento expresivo e comunicativo por excelencia. Utilízanse como recursos expresivos o xesto e o movemento, fomentando a creatividade. Prímase actitudes como a desinhibición e superación do medo o ridículo.

**BLOQUE 5. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE:** é necesario que o alumnado teña patróns de comportamento con relación á saúde dende una idade temprá ( hixiene corporal e postural, hábitos alimenticios...)

**BLOQUE 6. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS** trabállanse o coñecemento e o respecto polas regras e normas, a utilización de estratexias de cooperación, oposición e colaboración/oposición e a práctica de diferentes xogos e deportes, con especial hincapé nos xogos tradicionais de Galicia.

## CONTIDOS.

### Terceiro de primaria.

#### Bloque 1. Contidos comúns:

- \* Valoración e aceptación da propia realidade corporal e a dos demais.
  - \* Aceptación e respecto cara ás normas, regras e estratexias e persoas que participan no xogo. Elaboración 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.
  - \* Implicación activa en actividades motrices diversas, recoñecendo e aceptando as diferentes individuais no nivel de habilidade.
  - \* Uso correcto de materiais e espazos na práctica de educación física.
- O coidado do corpo e a consolidación de hábitos de hixiene corporal.
- \* Adopción de condutas seguras ao actuar como peóns ou peoas nas saías polos arreboles do colexio.

#### Bloque 2. Imaxe e percepción.

- \* Valoración e aceptación da propia realidade corporal e a dos e das demais mostrando unha actitude crítica cara ao modelo estético-corporal socialmente vixente.
- \* Seguridade, confianza nun mesmo ou nunca persoa mesma e nos demais.
- \* Automomía persoal: autoestima, expectativas realistas de éxito.
- \* Descubrimento dos elementos orgánico-funcionais relacionados co movemento: circulación, respiración, locomoción (principios 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 (organizació dos elementos no espaza, apreciación de distancias, trayectorias, 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 da 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 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 diferentas no nivel de habilidade.

### Bloque 4. Actividades físicas artístico-expresivas.

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

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

\* Adecuación do movemento a estruturas espacio-temporais e execución de bailes e coreografías simple utilizando como base o folclore galego e outros bailes do mundo.

\* Expresión de emocións e sentimentos a traves do corpo, o xesto e o movemento.

\* Deshinibición 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 dos 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 adptalas ás necesidades do grupo.

### Bloque 5. Actividade física e saúde.

\* Consolidación de hábitos de hixiene corporal e adpquisición de hábitos posturais e alimentarios saudables relacionaods coa actividade física.

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

- \* Practica 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, respetuosos e seguros cara a un mesmo e ás demais persoas.

#### Bloque 6. Os xogos e actividades deportivas.

- \* Descubrimento e aplicación das estratexias básicas de xogo relacionandas coa cooperación, a oposición e a cooperación-oposición.
- \* Respeto 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 (gimnasio, patio, parque).
- \* Práctica e gozo de actividades motrices lúdicas relacionadas coa natureza (xogos de campo, de exploración, de aventura, marcha, escalada...).
- \* Coñecemento e coidado do contorno natural.

### **1.5. CRITERIOS DE AVALIACIÓN**

Os criterios de avaliación son o referente específico para avaliar a aprendizaxe do alumnado. Describen aquilo que se quere valorar e que o alumnado debe lograr tanto en coñecementos coma en competencias, e responde ao que se pretende conseguir en cada disciplina.

#### Criterios de avaliación en terceiro de primaria.

- \* Opinar tanto desde a perspectiva de participante como de espectador ou espectadora, ante as posibles situacións conflictivas surgidas, 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 comunicación como recurso de apoio á área.



- \* Demostrar un comportamento persoal e social responsable, respetándose a un mesmo e aos outros e outras nas actividades físicas e nos xogos, aceptando as noemas e regras establecidas a actuando con interese e iniciativa individual e traballo en equipo.
  - \* Aceptar a respectar a propia realidade corporal e a dos e dos 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.
  - \* Resolver situacións motrices con diversidade de estímulos e condicionantes espacio-temporais, seleccionando e combinando as habilidades motrices básicas e adaptándolas ás condicións establecidas de forma eficaz.
  - \* Utiliza 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.
  - \* 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.
  - \* 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.
  - \* Recoñeces 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 ao medio natural nos xogos e actividades ao aire libre. Identificando e realizando accións concretas dirixidas á súa preservación.

## 1.6. ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

Son especificacións dos criterios da avaliación que permite definir os resultados de aprendizaxe e que concretan o que o alumnado debe saber, comprender e saber facer. Deben ser observables, medibles e avaliáveis, e permiten graduar o rendemento ou logro alcanzado.

Estándares de aprendizaxe en terceiro de primaria.

- \* 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 forma razoable.
- \* Recoñece as conductas inapropiadas que se producen na practica deportiva.
- \* Utiliza as novas tecnoloxías para localizar a información que se lle solicita.
- \* Presenta os seus traballos atendendo ás 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.
- \* Demostra certa autonomía resolvendo problemas motores.
- \* Coñece e respecta as 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.
- \* Respet 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 porturas 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 adecuadas no tempo e no espazo.
- \* Realiza desprazamentos en diferentes tipos de contornos intentando non perder o equilibrio nin a continuidade, e intentando axustar a súa realización aos parámetros espacio-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 a parámetros espacio-temporais.
- \* Realiza as habilidades motrices básicas de manipulación de obxectos (lanzamento, recepción) en diferentes tipos de contornos intentando aplicar os xestos adecuados e utilizando os segmentos dominantes.
- \* Realiza as habilidades motrices de xiro en diferentes tipos de contorno intentando non perder o equilibrio e a continuidade, e intentando axustar a súa capacidade aos parámetros espacio-temporais.
- \* Mantén o equilibrio en diferentes posicións e superficies.
- \* Realiza actividades físicas e xogos propostos no medio natural ou en contornos non habituais.
- \* Representa persoaxes, situacións, sentimentos, utilizando os recursos expresivos do corpo, individualmente, en

parella ou en grupos.

- \* Realiza movementos a partir de estímulos rítmicos ou musicais, individualmente e en parellas.
- \* Coñece e practica bailes e danzas sinxelas rrepresentativas 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.
- \* 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 doas capacidades físicas orientadas á saúde.
- \* Identifica a frecuencia cardíaca en reposo 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 de actividade física, realizando un quecemento guiado.
- \* Iniciase 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 xofgos 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.

## 2. METODOLOXÍA

Entenderemos por Metodoloxía o *conxunto de estratexias, procedementos e accións organizadas e planificadas polo profesorado, de forma consciente e reflexivo, coa finalidade de posibilitar a aprendizaxe do alumnado e o logro dos obxetivos suscitados.*

A metodoloxía didáctica será innovadora, interdisciplinar, comunicativa, inclusiva, activa e participativa, e dirixida ao logro dos obxetivos e das competencias clave.

Empregaránse metodoloxías que permitan integrar os elementos do currículo mediante o desenvolvemento de tarefas e actividades relacionadas coa resolución de problemas en contextos da vida real, favorecendo a capacidade de aprender por si mesmos e promovendo o traballo colaborativo e en equipo.

### 2.1. ESTILOS DE ENSINO

Terase como referente a Muska Mosston que propuxo una serie de estilos ordeados en progresión de máis a menos directivistas (de abaixo cara arriba):



**Mando directo:** O mestre leva o control da sesión, debendo os alumnos responder aos estímulos que se lle expoñen. O seu esquema é:



Caracterízase pola disciplina, as disposicións xeométricas e as respostas ao unísono. O docente establece os obxetivos, orde, execución, e observa as accións do alumnado. Baséase na imitación dun modelo. Procuraremos non empregar este estilo de ensino, aínda que en ocasións é necesario, cando necesitemos a imitación do modelo.

**A**signación de tarefas: é un estilo moi similar ao anterior, pero neste caso, o mestre explica o que hai que facer e o alumno/a escolle o momento de comezar a tarefa, o ritmo, o número de repeticións. A ventaxa deste estilo de ensino é que respecta o principio de individualización xa que a tarefa axústase ás posibilidades de cada un, resultando un estilo moi motivador.

**E**nsino recíproco: o alumno/a pasa a ser mestre/a de maneira que avalía, corrixe e informa aos seus compañeiros/as. O docente decide as tarefas e exercicios que se van realizar e só debe de corrixir aos observadores (o alumno/a que fai de docente).

**D**escubrimento guiado: propónse unha tarefa que o neno/a debe resolver, existindo unha única solución. O profesor/a guía a consecución de obxetivos e o alumno debe investigar baseándose nas súas indicacións encontrando así una solución que lle pertenza. Séguese o esquema:



O mestre/a irá guiando paulatinamente o alumnado a través de preguntas que o dirixirán cara a solución correcta.

**R**esolución de problemas: moi similar ao estilo anterior, pero a diferenza fundamental é que non hai unha única solución, senón que existen varias e é válida calquera coa que o alumno/a dea resposta ao problema exposto. É un estilo moi motivador e facilita a adquisición de aprendizaxes significativas. Tamén utilizaremos preferentemente este estilo de ensino.

**O** xogo non está considerado propiamente un principio metodolóxico, pero sí un recurso metodolóxico moi indicado para conseguir os obxectivos propostos dunha forma lúdica e placenteira a calquera idade, e moito máis en Educación Primaria, polo que o utilizaremos o longo de todas ás unidades didácticas.

Para Jose María Cagigal o xogo é: “ acción, libre, desinteresada e intrascendente que xurde da vida habitual, cunhas limitacións espaciais e temporais, conforme a unhas determinadas regras, establecidas ou improvisadas, do cal o elemento informativo é a tensión”.

Por outro lado, mediante o xogo, pódense adquirir hábitos, actitudes e valores de ecoloxismo (xogos na natureza), para a paz (xogos cooperativos), de coeducación (xogos non sexistas).

Resumindo, podemos dicir que para o neno/a a actividade lúdica é fundamental porque a través dela:

O neno/ descobre e fai seu o ámbito que o rodea.

O neno/a imita e imaxina

O neno/a relaciónase, acepta as regras e os demais.

O neno/a desenvolve habilidades e destrezas.

O neno/á coñécese a si mesmo e os demais.

O neno/a comunícase e incrementa o seu vocabulario.

O neno/a desenvolve o pensamento diverxente.

En resumo, o xogo como actividade global axuda ó desenvolvemento de tódalas facetas e ámbitos da personalidade e conduta do individuo.

## 2.2 PRINCIPIOS METODOLÓXICOS BÁSICOS

Os **principios básicos** que se terán en conta son os seguintes:

**Reforzo positivo:** a motivación propiciará unha sensación de éxito e confianza mediante o coñecemento dos seus progresos e os eloxios por parte do mestre/a.

**Progresión:** Hai que seguir unha progresión de exercicios; é dicir, ir do fácil o difícil, sinxelo ao complexo.

**Intensidade:** Os estímulos serán o suficientemente intensos para que os exercicios sexan asimilados.

**Transferencia:** Cando se efectúa un novo movemento, este debe basearse no patrón de outros movementos aprendidos anteriormente.

**Intereses:** Os exercicios plantexados aos/as alumnos/as deben estar de acordo cos intereses e necesidades de estes, para lograr un aprendizaxe significativo.

**Individualización:** Hai que respectar as características morfolóxicas, fisiolóxicas e funcionais de cada neno/a. Cada un "é como é". Por iso á hora de avaliar se ten en conta a actitude e a aptitude.

### 2.3 METODOLOGÍA A DISTANCIA EN CASO DE CONFINAMIENTO

No caso de que o alumnado teña que voltar ao confinamento domiciliario está previsto que algunhas actividades, sobre todo as que se poden facer de xeito individual, se podan mandar para que o alumnado as realice no seu domicilio. Ditas actividades serán mandadas a través da plataforma da aula virtual.

### 3. TEMPORALIZACIÓN

Tomando coma referencia a Orde do 13 de xuño de 2014 pola que se aproba o calendario escolar para o curso 2014/15 nos centros docentes sostidos con fondos públicos na Comunidade Autónoma de Galicia, comprobamos que aproximadamente se desenvolven nel unhas 70 sesións de Educación Física. Por lei, haberá 2 sesións de Educación Física por semana.

Non cadro exposto indícase ou nome dá unidade didáctica, o número de sesións, os BLOQUES DE CONTIDOS a tratar e o trimestre de aplicación.

	U.D	NOME	SESIÓNS	CONTIDOS
1º T R I M E S T R E	1	<u>COMEZAMOS O CURSO</u>	3	BLOQUE 1 BLOQUE 2 BLOQUE 3 BLOQUE 5
	2	<u>O neno e a nena... e o seu corpo</u>	3	
	3	<u>Capacidades físicas básicas</u>	6	
	4	<u>Mantemos o equilibrio</u>	2	
	5	<u>Espazo e movemento</u>	3	
	6	<u>Onde poño o ollo...</u>	3	
	7	<u>Desprazamentos múltiples</u>	3	

	8	<b><u>Avaliación: a hora da verdade.</u></b>	1	
2º T R I M E S T R E	9	<b><u>Dominamos o salto</u></b>	4	BLOQUE 1 BLOQUE 3 BLOQUE 5
	10	<b><u>Combinacións de xiros</u></b>	4	
	11	<b><u>Lanzamentos e recepcións</u></b>	4	
	12	<b><u>Cara ás habilidades xenéricas</u></b>	7	
	13	<b><u>Avaliación: demostra o que sabes</u></b>	1	
3º T R I M E S T R E	14	<b><u>Xogos populares galegos</u></b>	6	BLOQUE 1 BLOQUE 4 BLOQUE 5 BLOQUE 6
	15	<b><u>Construímos os nosos xogos</u></b>	6	
	16	<b><u>Expresámonos co corpo</u></b>	4	
	17	<b><u>Bailamos con ritmo</u></b>	4	

### 3.1 MODELOS DE SESIÓN.

Existen moitos modelos de sesión como o método psicocinético de Le Bouch ou o proposto pola escola sueca polos Ling pero as nosas sesións seguirán o esquema proposto, entre outros, por Santos Berrocal xa que está considerado pedagoxicamente correcto:

MODELO DE SESIÓN DE SANTOS BERROCAL		
Fase	Durac.	Contido
Información	2/3 min	Nesta fase darase unha breve explicación aos nosos alumnos/ás do que imos traballar durante a sesión. Será breve, clara e sinxela e motivaremos os alumnos/as para a seguinte fase.



Animación	8/10 min	Nesta fase búscase preparar ao alumno/a física, psíquica e socialmente para o desenvolvemento da sesión, ademais evitaremos posibles lesións
Parte principal	30 min	É a parte máis importante da sesión xa que é a fase de logro de obxectivos. Para conseguir estes obxectivos utilizaranse os contidos e as tarefas estarán relacionadas con estes obxectivos.
Volta á calma	5/7 min	Xogos que favorecen a recuperación tras o esforzo físico e psíquico da parte principal. Preténdese que o alumnado recupere o estado emocional de antes de empezar a sesión para afrontar a seguinte clase.
Análise dos resultados	2/3 min	Fase de reflexión co alumnado achega da sesión e tamén serve de autovaloración sobre a nosa actuación e a consecución de obxectivos.

#### 4. AVALIACIÓN

Según Largardera a avaliación é: “mecanismo de recollida de información que unha vez analizada serve para tomar determinadas decisións”.

O obxecto da avaliación educativa exténdese dende a valoración do nivel de aprendizaxe do alumnado, mesmo ó análise global de todos os compoñentes do modelo educativo: obxectivos, contidos, materiais, actuación docente,...

**Decreto 105/2014, do 4 de setembro: currículo da educación primaria** establece que esa avaliación servira para valorar o grao de adquisición das competencias e o logro dos obxetivos da etapa.

Para facer unha avaliación obxetiva teremos como referente os criterios de avaliación, que nos serviran para valorar individualmente o alumnado, e os estándares de aprendizaxe que son especificacións dos criterios de avaliación, que nos permitiran concretar o que o alumnado debe saber, comprender e saber facer na nosa área. Estes estándares de aprendizaxe serán observables, medibles e avaliábeis.

Avaliarase tanto as aprendizaxes do alumnado como os procesos de ensino e a propia práctica docente.

A avaliación dos procesos de aprendizaxe do alumnado será continua e global, e terá en conta o seu progreso no conxunto das áreas.

Os resultados da avaliación expresaránse nos termos de insuficiente(IN), suficiente(SU), ben (BE), notable (NT) e sobresaínte (SB).. En estes termos engadirase unha cualificación numérica, sen empregar decimais, nunha escala do un a dez, coas seguintes correspondencias:

Insuficiente: 1,2,3 ou 4.

Suficiente: 5

Ben: 6

Notable: 7 ou 8

Sobresaliente: 9 ou 10

## 5. RECURSOS

Espaciais: gimnasio, patio de recreo, aula de informática,...

Materiais: aros, cordas, colchonetas, pelotas,...

Humanos: os alumnos/as, e o mestre de Educación Física.

Como punto de referencia das Unidades Didácticas empregamos os seguintes libros:

- Bravo Marín, E., Herrera Rodríguez, J.A., López López, M., Martín Infante, M.A. (2008): "Programación Anual de Educación Física para 1º de Primaria". INDE. Barcelona.

- Bravo Marín, E., Herrera Rodríguez, J.A., López López, M., Martín Infante, M.A. (2008): "Programación Anual de Educación Física para 2º de Primaria". INDE. Barcelona.

- Chinchilla Minguet, J. L. , Alonso ballesteros, J. (2008): "Educación Física en primaria 4". CCS. Madrid.

- Chinchilla Minguet, J. L. , Alonso ballesteros, J. (2008): "Educación Física en primaria 5". CCS. Madrid.

- Chinchilla Minguet, J. L. , Alonso ballesteros, J. (2008): "Educación Física en primaria 6". CCS. Madrid.

- OUTRA BIBLIOGRAFÍA que axuda a completar as sesión é:

- AA VV. "Juegos cooperativos y competitivos para Ed. Física." Cuadernos técnicos pedagógicos de INEF-Galicia.

- AA VV. "Ejercicios de Ed. Física para Ed. Primaria." Fichero de juegos no competitivos. ESCUELA ESPAÑOLA.

## 6. EDUCACIÓN EN VALORES

Transversalidade, existe un conxunto de aspectos aos que a sociedade é especialmente sensible nos últimos anos (consumismo, saúde...) e que pola súa relevancia deben ser tratados en todas as áreas do currículo; son os denominados temas transversais. Non constitúen un bloque temático, nin áreas determinadas e non supón introducir contidos novos, senón organizar os xa establecidos ao redor dun eixo educativo concreto. Aconséllase que sexas referentes constantes que impregnen o labor educativo. Son os seguintes:

**1. Educación ambiental:** desde a nosa área promoveranse actividades que axuden a coñecer, gozar, respectar e coidar o contorno.

**2. Educación para a paz:** a práctica de actividades físicas e, especialmente, deportes de cooperación/oposición, proporcionan

situacións de tensión, enfrontamento, rivalidade, etc, que é necesario resolver cunha actitude de diálogo.

**3. Educación do consumidor:** é importante desmitificar a carga consumista que teñen os artigos deportivos, e sobre todo, algunhas marcas e personaxes públicos.

**4. Educación viaria:** fomentaranse hábitos encamiñados á creación do sentido viario, exploración da contorna urbana e desprazamentos por el de forma autónoma e segura.

**5. Educación para a saúde e calidade de vida:** este é un dos bloques de contidos da área, polo que se traballa directamente.

**6. Educación para a igualdade de oportunidades entre sexos:** respectaranse as características de cada un deles, contribuíndo a eliminar os estereotipos sexistas, tanto da propia práctica deportiva como os da vida cotiá.

**7. Educación sexual:** a nosa área posibilita o coñecemento da propia realidade corporal, evitando toda carga morbosa sobre a sexualidade. Da identificación dos aspectos sexuais, pasaremos a un coñecemento sobre aspectos biolóxicos e finalmente, a unha valoración dos aspectos sociais, de forma que o alumnado chegue a coñecer e apreciar os roles sexuais masculino e feminino, así como o exercicio da sexualidade en canto a actividades de comunicación plena entre persoas.

**8. Educación moral e cívica:** a achega a este tema transversal é total. Basta con recordar algúns deles como: a autoestima, o respecto aos demais, a aceptación das propias posibilidades e limitacións corporais, a solidariedade e a cooperación, a aceptación da diversidade,

**9 Educación para o lecer:** ensínase a gozar do tempo libre por medio da actividade física.

## 7. RELACIÓN COAS TIC'S

Algunha das sesións empregaremos a aula de informática para levar a cabo actividades relacionadas coa Ed. Física.

- <http://www.cepalcala.org/efisica/>
- [http://www.juntadeandalucia.es/averroes/huerta\\_retiro/](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/huerta_retiro/)
- <http://juegodeef.8m.com/>
- <http://www.batiburro.net/webquest/webquest04.php>
- <http://www.xtec.es/~jroca222/especiales.htm>
- [http://www.capitannemo.ar/tabla\\_de\\_juego.htm](http://www.capitannemo.ar/tabla_de_juego.htm)
- <http://.terra.es/personal4/lapeonza/>
- <http://encima.pntic.mec.es~mroc0005/marcky.htm>

## 8. RELACIÓN CON OTRAS ÁREAS

A nosa área non está á marxe das demais áreas curriculares, polo tanto se relacionar constantemente con elas (é o que se denomina Principio de Interdisciplinariedad).

A nosa área vincúlase con todas as áreas, pero especialmente coas seguintes:

**1. Área de matemáticas:** xa que traballamos algúns aspectos en común como son os puntos e sistemas de referencia (situación dun obxecto no espazo, distancias, desprazamentos, xiros), representación elemental do espazo (planos, mapas e maquetas) agrupacións e operacións básicas, disposicións xeométricas, etc.

**2. Área de educación artística:** a Música a relacionamos cos aspectos temporais (ritmo, duración, secuencia, velocidade...), o corpo como instrumento de expresión e comunicación (recursos expresivos, xestos, movemento), danzas e bailes, etc. Respecto da Plástica, coa imaxe como elemento de comunicación, a construción de xoguetes con material de desfeito, a utilización de diversos materiais e recursos, etc.

**3. Área de Ciencias Naturais e Ciencias Sociais:** trabállaremos a percepción do propio corpo (identificación e localización dos principais órganos), percepción espacial (orientación, puntos cardinais, distancias), identificación das situacións de colaboración en conflitos sociais e culturais, participación na toma de decisións do grupo, etc.

**4. Área de lingua castelá, galega e estranxeira:** vincúlase principalmente con sistemas e elementos de comunicación verbal e non verbal (imaxe, son, xesto, movemento, etc.).

## 1. RELACIÓN CO CURRÍCULO

A continuación xustificanse a relación desta programación con algúns aspectos prescritivos do currículo oficial: **(Decreto 105/2014, do 4 de setembro: currículo da educación primaria e a Orde do 23 de xullo de 2014 pola que se regula a implantación para o curso 2014/2015 dos cursos primeiro, terceiro e quinto de educación primaria na comunidade autónoma de Galicia, segundo o calendario de implantación da Lei orgánica 8/2013, para a mellora da calidade educativa).**

### 1.1. RELACIÓN COMPETENCIAS BÁSICAS

Son as capacidades para aplicar de maneira 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.

A integración de estas ao currículo permite poñer o acento naquelas aprendizaxes que se consideran imprescindibles, dende unha formulación integradora e orientada á aplicación dos saberes adquiridos. De aí o seu carácter básico. Son aquelas competencias que debe desenvolver un alumno/a ao finalizar o ensino obrigatorio para poder lograr a súa realización persoal, exercer a cidadanía activa, incorporarse á vida adulta dun xeito satisfactorio e ser capaz de desenvolver un aprendizaxe permanente ao longo da vida.

Identifícanse sete competencias básicas:

- 1 COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA(CCL)**
- 2 COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA(CMCT)**
- 3 COMPETENCIA DIXITAL(CD)**
- 4 APRENDER A APRENDER(CAA)**
- 5 COMPETENCIA SOCIAL E CÍVICAS(CSC)**
- 6 SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR(CSIEE)**
- 7 CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURALS(CCEC)**

Potenciarase o desenvolvemento da competencia de comunicación lingüística e da competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.

## 1.2. RELACIÓN COS OBOECTIVOS XERAIS DE ETAPA

Os alumnos/ás deberán alcanzar os seguintes obxectivos ao rematar o proceso educativo, como resultado das experiencias de ensino e aprendizaxe. A nosa área colabora na consecución deles.

Os obxectivos de etapa son:

- a** Coñecer e apreciar os valores e as normas de convivencia, aprender a obrar de acordo con elas, preparáanse 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 responsabilidade no estado así como actitudes de confianza en si mesmo, sentido crítico, iniciativa persoal, curiosidade, interese e creatividade na aprendizaxe.
- 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** Coñecer e utilizar de xeito apropiado a lingua galega, a lingua castelá e desenvolver hábitos de lectura en ambas as dúas linguas.
- f** Adquirir en, polo menos, unha lingua estranxeira a competencia comunicativa básica que lles permita expresar e comprender mensaxes sinxelas e desenvolverse en situacións cotiás.
- g** Desenvolver as competencias matemáticas básicas e iniciarse na resolución de problemas que requiran a realización de operacións elementais de cálculo, coñecementos xeométricos e estimacións, así como ser capaces de aplicarlos ás situacións da súa vida cotiá.
- h** Coñecer os aspectos fundamentais das ciencias da natureza, as ciencias sociais, a xeografía e a cultura, con especial atención aos relacionados e vinculados con Galicia.
- i** Iniciarse no uso das tecnoloxías da información e da comunicación, para a aprendizaxe, desenvolvendo un espírito crítico ante as mensaxes que reciban e elaboren.
- j** Utilizar diferentes representacións e expresións artísticas e iniciarse na construción de propostas visuais e audiovisuais.
- k** Valorar a hixiene e a saúde, aceptar o propio corpo e o das demais persoas, respectar as diferentas e utilizar a educación física e o deporte como medios para favorecer o desenvolvemento persoal e social.

- l** Coñecer e valorar os animais máis próximos ao ser humano e adoptar modos de comportamento que favorezcan o seu coidado.
- m** 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.
- n** Fomentar a educación viráis e as actitudes de respecto que incidan na prevención dos accidentes de tráfico.
- o** Coñecer , apreciar e valorar as singularidades culturais, lingüísticas, físicas e sociais de Galicia, salientando as mulleres e os homes que realizaron achegas importantes á cultura e á sociedade galegas.

### 1.3. RELACIÓN COS BLOQUES DE CONTIDOS

Son o conxunto de coñecementos, habilidades, destrezas e actitudes que contribuen ao logro dos obxetivos de cada ensinanza e etapa educativa, e á adquisición de competencias.

Os contidos teñen relación directa cos obxetivos. Na área de Educación Física, na comunidade autónoma de Galicia, aparecen seis bloques de contidos regulados polo **Decreto 105/2014, do 4 de setembro: currículo da educación primaria e a Orde do 23 de xullo de 2014 pola que se regula a implantación para o curso 2014/2015 dos cursos primeiro, terceiro e quinto de educación primaria na comunidade autónoma de Galicia, segundo o calendario de implantación da Lei orgánica 8/2013, para a mellora da calidade educativa**

**BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS:** trata aspectos como os valores que teñen por referente o corpo, o movemento e a relación co contorno, a educación viaria, a resolución de conflitos mediante o diálogo e aceptación das regras establecidas, o desenvolvemento da iniciativa individual e de hábitos de esforzo, as actitudes, a confianza, o uso adecuado dos materiais e espazos e a integración das tecnoloxías da información e comunicación.

**BLOQUE 2. O CORPO IMAXE E PERCEPCIÓN:** céntrase principalmente nas capacidades perceptivo-motrices: corporalidade ou esquema corporal(ton muscular, relaxación e respiración), espacialidade e temporalidade; tamén, se inclúe o equilibrio.

**BLOQUE 3. HABILIDADES MOTRICES:** recóllense una serie de contidos asociados á habilidade motriz. Aparece a coordinación e as capacidades físicas básicas como condicionantes da habilidade. Ademais de desenvolver as habilidades básicas e específicas tanto no medio habitual como noutros medios.

**BLOQUE 4. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS:** o considérase o corpo como instrumento expresivo e comunicativo por excelencia. Utilízanse como recursos expresivos o xesto e o movemento, fomentando a creatividade. Prímase actitudes como a desinhibición e superación do medo o ridículo.

**BLOQUE 5. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE:** é necesario que o alumnado teña patróns de comportamento con relación á saúde dende una idade temprá ( hixiene corporal e postural, hábitos alimenticios...)

**BLOQUE 6. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS** trabállanse o coñecemento e o respecto polas regras e normas, a utilización de estratexias de cooperación, oposición e colaboración/oposición e a práctica de diferentes xogos e deportes, con especial hincapé nos xogos tradicionais de Galicia.

## CONTIDOS.

### Quinto de primaria.

#### Bloque 1. Contidos comúns:

- \* Valoración e aceptación da propia realidade corporal e a dos demais.
- \* Adopción de actitudes de colaboración, tolerancia, respecto e resolución practica 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.
- \* 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 diferentes individuais no nivel de habilidade.
- \* Uso correcto de materiais e espazos na practica de 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 os peóns e peoas e ás persoas ciclistas.

#### Bloque 2. 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.
- \* Automomía persoal: autoestima, expectativas realistas de éxito.



### Bloque 3. Habilidades motrices.

- \* Aceptación 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 diferentas 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 componentes do movemento expresivo: espazo, tempo e a intensidade. Zonas corporais: equilibrio(pernas e pés), de forza(centro de gravidade corporal), de autoridade(peito, ombreiros, brazos) e expresiva(rostro, mirada e pescozo). \* Expresión comunicativa de sentimentos e emocións individuais e compartidas a través do corpo, o xesto e o movemento.
- \* Execucións de bailes ou danzas do folclore popular 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 estímulo rítmicos, musicais, poéticos... Elaboración de bailes, coreografías simples ou de 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).

- \* Reconecemento dos beneficios da actividade física na saúde integral da persoa e identificación crítica das prácticas pouco saudables (sedentarismo, 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 para previr lesións.
- \* Mellora da condición física orientada á saúde en función do desenvolvemento psicobiolóxico.
- \* Reconecemento 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 mentemento 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 do 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 e predeportes. 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). Tomo de conciencia co compás. Participación na organización e desenvolvemento de xogos de orientación.
- \* Práctica responsable de actividades lúdicas e deportivas nas saídas á contorna natural de Galicia.
- \* Coñecemento, goce, coidado e valoración da natureza.

## 1.5. CRITERIOS DE AVALIACIÓN

Os criterios de avaliación son o referente específico para avaliar a aprendizaxe do alumnado. Describen aquilo que se quere valorar e que o alumnado debe lograr tanto en coñecementos coma en competencias, e responde ao que se pretende conseguir en cada disciplina.

#### Criterios de avaliación en terceiro de primaria.

- \* Opinar coherentemente con actitude crítica, tanto desde a perspectiva de participante como de espectador ou espectadora, ante as posibles situacións conflictivas surtidas, participando en debates, e aceptando as opinións dos e das demais.
- \* Extraer e elaborar información relacionada con temas de interese na etepa e compartila, utilizando fontes de información determinadas e facendo uso das tecnoloxías da infomación e a comunicación como recurso de apoio á área.
- \* Demostrar un comportamento persoal e social responsable, respectándose a un mesmo e ás 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.
- \* Valorar, aceptar e respectar a propia realidade corporal e a dos e das demais, mostrando unha actitude reflexiva e crítica.
- \* Resolver situacións motrices con diversidade de estímulos e condicionantes espacio-temporais, seleccionando e combinando as habilidades motrices básicas e adaptándoas ás condicións establecidas de forma eficaz.
- \* Utilizar os recursos expresivos do corpo e movemento, de forma estética e creativa, comunicando sensacións, emocións e ideas.
- \* Relacionar os conceptos específicos de Educación física e os introducidos noutras áreas coa practica de actividades artístico-expresivas.
- \* 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 de práctica da actividade física.
- \* 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 practica de actividades físico-deportivas.

\* Manifestar respecto cara ao contorna e o medio natural nos xogos e actividades ao aire libre, identificando e realizando Accións concretas dirixidas á súa preservación.

## 1.6. ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

Son especificacións dos criterios da avaliación que permite definir os resultados de aprendizaxe e que concretan o que o alumnado debe saber, comprender e saber facer. Deben ser observables, medibles e avaliábeis, e permiten graduar o rendemento ou logro alcanzado.

### Estándares de aprendizaxe en quinto de primaria.

- \* 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 as conflitos de xeito razoable.
- \* Recoñece e cualifica negativamente as conductas inapropiadas que se producen na práctica ou nos espectáculos deportivos.
- \* Demostra un nivel de autoconfianza adecuada 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.
- \* Ren 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 nos clases.
- \* Acepta formar parte do grupo que lle corresponde e o resultado das competicións con deportividade.
- \* Recoñece e respeta as normas de educación viaria en contornos habituais e non habituais.
- \* Respeto a diversidade de realidades corporais e de niveis de competencia motriz entre os nenos e nenas da clase.
- \* Toma conciencia das exixencias e valoración do esforzo que comportan as aprendizaxes de novas habilidades.
- \* 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-

deportivos e artístico-expresivas, axustando a súa realización aos parámetros espacio-temporais e intentando manter o equilibrio postural.

- \* Adapta as habilidades motrices básicas de manipulación de obxectos (lanzamento, recepción, golpeo...) a diferentes tipos de contornos e de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas interiorizando e aplicando os xestos cos segmentos dominantes e iniciando a práctica cos non dominantes.
- \* 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 espacio-temporais e intentando manter o equilibrio postural.
- \* Manteno 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 do contorno e ás súas posibilidades.
- \* Representa persoaxes, 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 importancia do desenvolvemento das capacidades físicas para a mellora das habilidades empregadas nas actividades artístico-expresivas.
- \* Ten interese por mellorar as capacidades físicas.
- \* Relaciona os principais hábitos de alimentación coa actividade física (horarios de comidas, calidade/cantidade dos alimentos ingeridos...).
- \* 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 portuais axeitados na súa vida cotiá e na práctica da actividade física, recoñecendo a súa importancia para a saúde.
- \* Realiza os quecementos de forma autónoma e sistemática.
- \* Mostra unha mellora global con respecto ao seu nivel de partida das capacidades físicas orientadas a 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.

- \* 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 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 nas actividades no medio natural.
- \* Utiliza os espazos naturais respectando a flora e a fauna do lugar.

## 2. METODOLOXÍA

Entenderemos por Metodoloxía o *conxunto de estratexias, procedementos e accións organizadas e planificadas polo profesorado, de forma consciente e reflexivo, coa finalidade de posibilitar a aprendizaxe do alumnado e o logro dos obxetivos suscitados.*

A metodoloxía didáctica será innovadora, interdisciplinar, comunicativa, inclusiva, activa e participativa, e dirixida ao logro dos obxetivos e das competencias clave.

Empregaránse metodoloxías que permitan integrar os elementos do currículo mediante o desenvolvemento de tarefas e actividades relacionadas coa resolución de problemas en contextos da vida real, favorecendo a capacidade de aprender por si mesmos e promovendo o traballo colaborativo e en equipo.

## 2.1. ESTILOS DE ENSINO

Terase como referente a Muska Mosston que propuxo una serie de estilos ordeados en progresión de máis a menos directivistas(de abaixo cara arriba):



**M**ando directo: O mestre leva o control da sesión, debendo os alumnos responder aos estímulos que se lle expoñen. O seu esquema é:



Caracterízase pola disciplina, as disposicións xeométricas e as respostas ao unísono. O docente establece os obxetivos, orde, execución, e observa as accións do alumnado. Baséase na imitación dun modelo. Procuraremos non empregar este estilo de ensino, aínda que en ocasións é necesario, cando necesitemos a imitación do modelo.

**A**signación de tarefas: é un estilo moi similar ao anterior, pero neste caso, o mestre explica o que hai que facer e o alumno/a escolle o momento de comezar a tarefa, o ritmo, o número de repeticións. A ventaxa deste estilo de ensino é que respecta o principio de individualización xa que a tarefa axústase ás posibilidades de cada un, resultando un estilo moi motivador.

**Ensino recíproco:** o alumno/a pasa a ser mestre/a de maneira que avalía, corrixe e informa aos seus compañeiros/as. O docente decide as tarefas e exercicios que se van realizar e só debe de corrixir aos observadores (o alumno/a que fai de docente).

**Descubrimento guiado:** propónse unha tarefa que o neno/a debe resolver, existindo unha única solución. O profesor/a guía a consecución de obxetivos e o alumno debe investigar baseándose nas súas indicacións encontrando así una solución que lle pertenza. Séguese o esquema:



O mestre/a irá guiando paulatinamente o alumnado a través de preguntas que o dirixirán cara a solución correcta.

**Resolución de problemas:** moi similar ao estilo anterior, pero a diferenza fundamental é que non hai unha única solución, senón que existen varias e é válida calquera coa que o alumno/a dea resposta ao problema exposto. É un estilo moi motivador e facilita a adquisición de aprendizaxes significativas. Tamén utilizaremos preferentemente este estilo de ensino.

**Xogo** non está considerado propiamente un principio metodolóxico, pero sí un recurso metodolóxico moi indicado para conseguir os obxectivos propostos dunha forma lúdica e placenteira a calquera idade, e moito máis en Educación Primaria, polo que o utilizaremos o longo de todas ás unidades didácticas.

Para Jose María Cagigal o xogo é: “ acción, libre, desinteresada e intrascendente que xurde da vida habitual, cunhas limitacións espaciais e temporais, conforme a unhas determinadas regras, establecidas ou improvisadas, do cal o elemento informativo é a tensión”.

Por outro lado, mediante o xogo, pódense adquirir hábitos, actitudes e valores de ecoloxismo (xogos na natureza), para a paz (xogos cooperativos), de coeducación (xogos non sexistas).

Resumindo, podemos dicir que para o neno/a a actividade lúdica é fundamental porque a través dela:  
O neno/ descobre e fai seu o ámbito que o rodea.

O neno/a imita e imaxina

O neno/a relaciónase, acepta as regras e os demáis.

O neno/a desenvolve habilidades e destrezas.



O neno/á coñécese a si mesmo e os demais.

O neno/a comunícase e incrementa o seu vocabulario.

O neno/a desenvolve o pensamento diverxente.

En resumo, ou xogo como actividade global axuda ó desenvolvemento de tódalas facetas e ámbitos da personalidade e conduta do individuo.

## 2.2 PRINCIPIOS METODOLÓXICOS BÁSICOS

Os **principios básicos** que se terán en conta son os seguintes:

**Reforzo positivo:** a motivación propiciará unha sensación de éxito e confianza mediante o coñecemento dos seus progresos e os eloxios por parte do mestre/a.

**Progresión:** Hai que seguir unha progresión de exercicios; é dicir, ir do fácil o difícil, sinxelo ao complexo.

**Intensidade:** Os estímulos serán o suficientemente intensos para que os exercicios sexan asimilados.

**Transferencia:** Cando se efectúa un novo movemento, este debe basearse no patrón de outros movementos aprendidos anteriormente.

**Intereses:** Os exercicios plantexados aos/as alumnos/as deben estar de acordo cos intereses e necesidades de estes, para lograr un aprendizaxe significativo.

**Individualización:** Hai que respectar as características morfolóxicas, fisiolóxicas e funcionais de cada neno/a. Cada un "é como é". Por iso á hora de avaliar se ten en conta a actitude e a aptitude.

## 2.3 METODOLOXÍA A DISTANCIA EN CASO DE CONFINAMENTO

No caso de que o alumnado teña que voltar ao confinamento domiciliario está previsto que algunhas actividades, sobre todo as que se poden facer de xeito individual, se podan mandar para que o alumnado as realice no seu domicilio. Ditas actividades serán mandadas a través da plataforma de EDIXGAL.

## 3. TEMPORALIZACIÓN

Tomando coma referencia a Orde do 13 de xuño de 2014 pola que se aproba o calendario escolar para o curso 2014/15 nos centros docentes sostidos con fondos públicos na Comunidade Autónoma de Galicia, comprobamos que aproximadamente se desenvolven nel unhas 70 sesións de Educación Física. Por lei, haberá 2 sesións de Educación Física por semana.

Non cadro exposto indícase ou nome dá unidade didáctica, o número de sesións, os BLOQUES DE CONTIDOS a tratar e o trimestre de aplicación.

	U.D	NOME	SESIÓNS	CONTIDOS
1º T R I M E S T R E	1	<u>COMEZAMOS O CURSO</u>	3	BLOQUE 1 BLOQUE 2 BLOQUE 3 BLOQUE 5
	2	<u>Capacidades físicas básicas</u>	3	
	3	<u>O neno e a nena e o que lle rodea</u>	3	
	4	<u>Consolidación das habilidades básicas</u>	5	
	5	<u>Desarrollo das habilidades xenéricas</u>	8	
	8	<u>Avaliación: a hora da verdade.</u>	2	
2º T R I M E S T R E	9	<u>Cara as habilidades específicas</u>	12	BLOQUE 1 BLOQUE 2 BLOQUE 3 BLOQUE 5
	10	<u>Aprendo a xogar o baloncesto</u>	2	
	11	<u>Acrosport</u>	4	
	13	<u>Avaliación: demostra o que sabes</u>	2	
3º T R I M E S T R E	14	<u>Xogos populares galegos</u>	6	BLOQUE 1 BLOQUE 4 BLOQUE 5 BLOQUE 6
	15	<u>Construímos os nosos xogos</u>	6	
	16	<u>Expresámonos co corpo</u>	4	
	17	<u>Bailamos con ritmo</u>	4	

### 3.1 MODELOS DE SESIÓN.

Existen moitos modelos de sesión como o método psicocinético de Le Bouch ou o proposto pola escola sueca polos Ling pero as nosas sesións seguirán o esquema proposto, entre outros, por Santos Berrocal xa que está considerado pedagoxicamente correcto:

MODELO DE SESIÓN DE SANTOS BERROCAL		
Fase	Durac.	Contido
Información	2/3 min	Nesta fase darase unha breve explicación aos nosos alumnos/ás do que imos traballar durante a sesión. Será breve, clara e sinxela e motivaremos os alumnos/as para a seguinte fase.
Animación	8/10 min	Nesta fase búscase preparar ao alumno/a física, psíquica e socialmente para o desenvolvemento da sesión, ademais evitaremos posibles lesións
Parte principal	30 min	É a parte máis importante da sesión xa que é a fase de logro de obxectivos. Para conseguir estes obxectivos utilizaranse os contidos e as tarefas estarán relacionadas con estes obxectivos.
Volta á calma	5/7 min	Xogos que favorecen a recuperación tras o esforzo físico e psíquico da parte principal. Preténdese que o alumnado recupere o estado emocional de antes de empezar a sesión para afrontar a seguinte clase.
Análise dos resultados	2/3 min	Fase de reflexión co alumnado achega da sesión e tamén serve de autovaloración sobre a nosa actuación e a consecución de obxectivos.

### 4. AVALIACIÓN

Según Largardera a avaliación é: “mecanismo de recollida de información que unha vez analizada serve para tomar determinadas decisións”.

O obxecto da avaliación educativa exténdese dende a valoración do nivel de aprendizaxe do alumnado, mesmo ó análise global de todos os compoñentes do modelo educativo: obxectivos, contidos, materiais, actuación docente,...

**Decreto 105/2014, do 4 de setembro: currículo da educación primaria**\_establece que esa avaliación servira para valorar o grao de adquisición das competencias e o logro dos obxetivos da etapa.

Para facer unha avaliación obxetiva teremos como referente os criterios de avaliación , que nos serviran para valorar individualmente o alumnado, e os estándares de aprendizaxe que son especificacións dos criterios de avaliación, que nos permitiran concretar o que o alumnado debe saber, comprender e saber facer na nosa área. Estes estándares de aprendizaxe serán observables, medibles e avaliábeis.

Avaliarase tanto as aprendizaxes do alumnado como os procesos de ensino e a propia práctica docente.

A avaliación dos procesos de aprendizaxe do alumnado será continua e global, e terá en conta o seu progreso no conxunto das áreas.

Os resultados da avaliación expresaránse nos termos de insuficiente(IN), suficiente(SU), ben (BE), notable (NT) e sobresaínte (SB).. En estos termos engadirase unha cualificación numérica, sen empregar decimais, nunha escala do un a dez, coas seguintes correspondencias:

Insuficiente: 1,2,3 ou 4.

Suficiente: 5

Ben: 6

Notable: 7 ou 8

Sobresaliente: 9 ou 10

## 5. RECURSOS

Espaciais: gimnasio, patio de recreo, aula de informática,...

Materiais: aros, cordas, colchonetas, pelotas,...

Humanos: os alumnos/as, e o mestre de Educación Física.

Como punto de referencia das Unidades Didácticas empregamos os seguintes libros:

- Bravo Marín, E., Herrera Rodríguez, J.A., López López, M., Martín Infante, M.A. (2008): "Programación Anual de Educación Física para 1º de Primaria". INDE. Barcelona.
- Bravo Marín, E., Herrera Rodríguez, J.A., López López, M., Martín Infante, M.A. (2008): "Programación Anual de Educación Física para 2º de Primaria". INDE. Barcelona.
- Chinchilla Minguet, J. L. , Alonso ballesteros, J. (2008): "Educación Física en primaria 7". CCS. Madrid.
- Chinchilla Minguet, J. L. , Alonso ballesteros, J. (2008): "Educación Física en primaria 8". CCS. Madrid.
- OUTRA BIBLIOGRAFÍA que axuda a completar a sesión é:

- AA VV. “Juegos cooperativos y competitivos para Ed. Física.” Cuadernos técnicos pedagógicos de INEF-Galicia.
- AA VV. “Ejercicios de Ed. Física para Ed. Primaria.” Fichero de juegos no competitivos. ESCUELA ESPAÑOLA.

## 6. EDUCACIÓN EN VALORES

Transversalidade, existe un conxunto de aspectos aos que a sociedade é especialmente sensible nos últimos anos (consumismo, saúde...) e que pola súa relevancia deben ser tratados en todas as áreas do currículo; son os denominados temas transversais. Non constitúen un bloque temático, nin áreas determinadas e non supón introducir contidos novos, senón organizar os xa establecidos ao redor dun eixo educativo concreto. Aconséllase que sexas referentes constantes que impregnen o labor educativo. Son os seguintes:

**1. Educación ambiental:** desde a nosa área promoveranse actividades que axuden a coñecer, gozar, respectar e coidar o contorno.

**2. Educación para a paz:** a práctica de actividades físicas e, especialmente, deportes de cooperación/oposición, proporcionan situacións de tensión, enfrontamento, rivalidade, etc, que é necesario resolver cunha actitude de diálogo.

**3. Educación do consumidor:** é importante desmitificar a carga consumista que teñen os artigos deportivos, e sobre todo, algunhas marcas e personaxes públicos.

**4. Educación viaria:** fomentaranse hábitos encamiñados á creación do sentido viario, exploración da contorna urbana e desprazamentos por el de forma autónoma e segura.

**5. Educación para a saúde e calidade de vida:** este é un dos bloques de contidos da área, polo que se traballa directamente.

**6. Educación para a igualdade de oportunidades entre sexos:** respectaranse as características de cada un deles, contribuíndo a eliminar os estereotipos sexistas, tanto da propia práctica deportiva como os da vida cotiá.

**7. Educación sexual:** a nosa área posibilita o coñecemento da propia realidade corporal, evitando toda carga morbosa sobre a sexualidade. Da identificación dos aspectos sexuais, pasaremos a un coñecemento sobre aspectos biolóxicos e finalmente, a unha valoración dos aspectos sociais, de forma que o alumnado chegue a coñecer e apreciar os roles sexuais masculino e feminino, así como o exercicio da sexualidade en canto a actividades de comunicación plena entre persoas.

**8. Educación moral e cívica:** a achega a este tema transversal é total. Basta con recordar algúns deles como: a autoestima, o respecto aos demais, a aceptación das propias posibilidades e limitacións corporais, a solidariedade e a cooperación, a aceptación da diversidade,

**9 Educación para o lecer:** ensinácese a gozar do tempo libre por medio da actividade física.

## 7. RELACIÓN COAS TIC'S

Algunha das sesións empregaremos a aula de informática para levar a cabo actividades relacionadas coa Ed. Física.

- <http://www.cepalcala.org/efisica/>
- [http://www.juntadeandalucia.es/averroes/huerta\\_retiro/](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/huerta_retiro/)
- <http://juegodeef.8m.com/>
- <http://www.batiburro.net/webquest/webquest04.php>
- <http://www.xtec.es/~jroca222/especiales.htm>
- [http://www.capitannemo.ar/tabla\\_de\\_juego.htm](http://www.capitannemo.ar/tabla_de_juego.htm)
- <http://.terra.es/personal4/lapeonza/>
- <http://encima.pntic.mec.es~mroc0005/marcky.htm>

## 8. RELACIÓN CON OUTRAS ÁREAS

A nosa área non está á marxe das demais áreas curriculares, polo tanto se relacionar constantemente con elas (é o que se denomina Principio de Interdisciplinariedad).

A nosa área vincúlase con todas as áreas, pero especialmente coas seguintes:

**1. Área de matemáticas:** xa que traballamos algúns aspectos en común como son os puntos e sistemas de referencia (situación dun obxecto no espazo, distancias, desprazamentos, xiros), representación elemental do espazo (planos, mapas e maquetas) agrupacións e operacións básicas, disposicións xeométricas, etc.

**2. Área de educación artística:** a Música a relacionamos cos aspectos temporais (ritmo, duración, secuencia, velocidade...), o corpo como instrumento de expresión e comunicación (recursos expresivos, xestos, movemento), danzas e bailes, etc. Respecto da Plástica, coa imaxe como elemento de comunicación, a construción de xoguetes con material de desfeito, a utilización de diversos materiais e recursos, etc.

**3. Área de Ciencias da Natureza e Ciencias Sociais:** trabállaremos a percepción do propio corpo (identificación e localización dos principais órganos), percepción espacial (orientación, puntos cardinais, distancias), identificación

das situacións de colaboración en conflitos sociais e culturais, participación na toma de decisións do grupo, etc.

**4. Área de lingua castelá, galega e estranxeira:** vincúlase principalmente con sistemas e elementos de comunicación verbal e non verbal (ímaxe, son, xesto, movemento, etc.).

## 1. RELACIÓN CO CURRÍCULO

A continuación xustificanse a relación desta programación con algúns aspectos prescritivos do currículo oficial: **(Decreto 105/2014, do 4 de setembro: currículo da educación primaria e a Orde do 23 de xullo de 2014 pola que se regula a implantación para o curso 2014/2015 dos cursos primeiro, terceiro e quinto de educación primaria na comunidade autónoma de Galicia, segundo o calendario de implantación da Lei orgánica 8/2013, para a mellora da calidade educativa).**

### 1.1. RELACIÓN COMPETENCIAS BÁSICAS

Son as capacidades para aplicar de maneira 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.

A integración de estas ao currículo permite poñer o acento naquelas aprendizaxes que se consideran imprescindibles, dende unha formulación integradora e orientada á aplicación dos saberes adquiridos. De aí o seu carácter básico. Son aquelas competencias que debe desenvolver un alumno/a ao finalizar o ensino obrigatorio para poder lograr a súa realización persoal, exercer a cidadanía activa, incorporarse á vida adulta dun xeito satisfactorio e ser capaz de desenvolver un aprendizaxe permanente ao longo da vida.

Identifícanse sete competencias básicas:

- 1 **COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA(CCL)**
- 2 **COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA(CMCT)**
- 3 **COMPETENCIA DIXITAL(CD)**
- 4 **APRENDER A APRENDER(CAA)**
- 5 **COMPETENCIA SOCIAL E CÍVICAS(CSC)**
- 6 **SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR(CSIEE)**
- 7 **CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURALS(CCEC)**

Potenciarase o desenvolvemento da competencia de comunicación lingüística e da competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.



## 1.2. RELACIÓN COS OBXECTIVOS XERAIS DE ETAPA

Os alumnos/ás deberán alcanzar os seguintes obxectivos ao rematar o proceso educativo, como resultado das experiencias de ensino e aprendizaxe. A nosa área colabora na consecución deles.

Os obxectivos de etapa son:

- a** Coñecer e apreciar os valores e as normas de convivencia, aprender a obrar de acordo con elas, preparáanse 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 responsabilidade no estado así como actitudes de confianza en si mesmo, sentido crítico, iniciativa persoal, curiosidade, interese e creatividade na aprendizaxe.
- 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** Coñecer e utilizar de xeito apropiado a lingua galega, a lingua castelá e desenvolver hábitos de lectura en ambas as dúas linguas.
- f** Adquirir en, polo menos, unha lingua estranxeira a competencia comunicativa básica que lles permita expresar e comprender mensaxes sinxelas e desenvolverse en situacións cotiás.
- g** Desenvolver as competencias matemáticas básicas e iniciarse na resolución de problemas que requiran a realización de operacións elementais de cálculo, coñecementos xeométricos e estimacións, así como ser capaces de aplicarlos ás situacións da súa vida cotiá.
- h** Coñecer os aspectos fundamentais das ciencias da natureza, as ciencias sociais, a xeografía e a cultura, con especial atención aos relacionados e vinculados con Galicia.
- i** Iniciarse no uso das tecnoloxías da información e da comunicación, para a aprendizaxe, desenvolvendo un espírito crítico ante as mensaxes que reciban e elaboren.
- j** Utilizar diferentes representacións e expresións artísticas e iniciarse na construción de propostas visuais e audiovisuais.
- k** Valorar a hixiene e a saúde, aceptar o propio corpo e o das demais persoas, respectar as diferentas e utilizar a educación física e o deporte como medios para favorecer o desenvolvemento persoal e social.

- l** Coñecer e valorar os animais máis próximos ao ser humano e adoptar modos de comportamento que favorezcan o seu coidado.
- m** 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.
- n** Fomentar a educación viráis e as actitudes de respecto que incidan na prevención dos accidentes de tráfico.
- o** Coñecer , apreciar e valorar as singularidades culturais, lingüísticas, físicas e sociais de Galicia, salientando as mulleres e os homes que realizaron achegas importantes á cultura e á sociedade galegas.

### 1.3. RELACIÓN COS BLOQUES DE CONTIDOS

Son o conxunto de coñecementos, habilidades, destrezas e actitudes que contribuen ao logro dos obxetivos de cada ensinanza e etapa educativa, e á adquisición de competencias.

Os contidos teñen relación directa cos obxetivos. Na área de Educación Física, na comunidade autónoma de Galicia, aparecen seis bloques de contidos regulados polo **Decreto 105/2014, do 4 de setembro: currículo da educación primaria e a Orde do 23 de xullo de 2014 pola que se regula a implantación para o curso 2014/2015 dos cursos primeiro, terceiro e quinto de educación primaria na comunidade autónoma de Galicia, segundo o calendario de implantación da Lei orgánica 8/2013, para a mellora da calidade educativa**

**BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS:** trata aspectos como os valores que teñen por referente o corpo, o movemento e a relación co contorno, a educación viaria, a resolución de conflitos mediante o diálogo e aceptación das regras establecidas, o desenvolvemento da iniciativa individual e de hábitos de esforzo, as actitudes, a confianza, o uso adecuado dos materiais e espazos e a integración das tecnoloxías da información e comunicación.

**BLOQUE 2. O CORPO IMAXE E PERCEPCIÓN:** céntrase principalmente nas capacidades perceptivo-motrices: corporalidade ou esquema corporal(ton muscular, relaxación e respiración), espacialidade e temporalidade; tamén, se inclúe o equilibrio.

**BLOQUE 3. HABILIDADES MOTRICES:** recóllense una serie de contidos asociados á habilidade motriz. Aparece a coordinación e as capacidades físicas básicas como condicionantes da habilidade. Ademais de desenvolver as habilidades básicas e específicas tanto no medio habitual como noutros medios.

**BLOQUE 4. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS:** o considérase o corpo como instrumento expresivo e comunicativo por excelencia. Utilízanse como recursos expresivos o xesto e o movemento, fomentando a creatividade. Prímase actitudes como a desinhibición e superación do medo o ridículo.

**BLOQUE 5. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE:** é necesario que o alumnado teña patróns de comportamento con relación á saúde dende una idade temprá ( hixiene corporal e postural, hábitos alimenticios...)

**BLOQUE 6. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS** trabállanse o coñecemento e o respecto polas regras e normas, a utilización de estratexias de cooperación, oposición e colaboración/oposición e a práctica de diferentes xogos e deportes, con especial hincapé nos xogos tradicionais de Galicia.

## CONTIDOS.

### Quinto de primaria.

#### Bloque 1. Contidos comúns:

- \* Valoración e aceptación da propia realidade corporal e a dos demais.
- \* Adopción de actitudes de colaboración, tolerancia, respecto e resolución practica 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.
- \* 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 diferentes individuais no nivel de habilidade.
- \* Uso correcto de materiais e espazos na practica de 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 os peóns e peoas e ás persoas ciclistas.

#### Bloque 2. 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.
- \* Automomía persoal: autoestima, expectativas realistas de éxito.

### Bloque 3. Habilidades motrices.

- \* Aceptación 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 diferentas 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 componentes do movemento expresivo: espazo, tempo e a intensidade. Zonas corporais: equilibrio(pernas e pés), de forza(centro de gravidade corporal), de autoridade(peito, ombreiros, brazos) e expresiva(rostro, mirada e pescozo). \* Expresión comunicativa de sentimentos e emocións individuais e compartidas a través do corpo, o xesto e o movemento.
- \* Execucións de bailes ou danzas do folclore popular 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 estímulo rítmicos, musicais, poéticos... Elaboración de bailes, coreografías simples ou de 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, 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 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 mentemento 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 do 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 e predeportes. 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). Tomo de conciencia co compás.
- Participación na organización e desenvolvemento de xogos de orientación.
- \* Práctica responsable de actividades lúdicas e deportivas nas saídas á contorna natural de Galicia.
- \* Coñecemento, goce, coidado e valoración da natureza.

## 1.5. CRITERIOS DE AVALIACIÓN

Os criterios de avaliación son o referente específico para avaliar a aprendizaxe do alumnado. Describen aquilo que se quere valorar e que o alumnado debe lograr tanto en coñecementos coma en competencias, e responde ao que se pretende conseguir en cada disciplina.

#### Criterios de avaliación en terceiro de primaria.

- \* Opinar coherentemente con actitude crítica, tanto desde a perspectiva de participante como de espectador ou espectadora, ante as posibles situacións conflictivas surtidas, participando en debates, e aceptando as opinións dos e das demais.
- \* Extraer e elaborar información relacionada con temas de interese na etepa e compartila, utilizando fontes de información determinadas e facendo uso das tecnoloxías da infomación e a comunicación como recurso de apoio á área.
- \* Demostrar un comportamento persoal e social responsable, respectándose a un mesmo e ás 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.
- \* Valorar, aceptar e respectar a propia realidade corporal e a dos e das demais, mostrando unha actitude reflexiva e crítica.
- \* Resolver situacións motrices con diversidade de estímulos e condicionantes espacio-temporais, seleccionando e combinando as habilidades motrices básicas e adaptándoas ás condicións establecidas de forma eficaz.
- \* Utilizar os recursos expresivos do corpo e movemento, de forma estética e creativa, comunicando sensacións, emocións e ideas.
- \* Relacionar os conceptos específicos de Educación física e os introducidos noutras áreas coa practica de actividades artístico-expresivas.
- \* 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 de práctica da actividade física.
- \* 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 practica de actividades físico-deportivas.

\* Manifestar respecto cara ao contorna e o medio natural nos xogos e actividades ao aire libre, identificando e realizando Accións concretas dirixidas á súa preservación.

## 1.6. ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

Son especificacións dos criterios da avaliación que permite definir os resultados de aprendizaxe e que concretan o que o alumnado debe saber, comprender e saber facer. Deben ser observables, medibles e avaliábeis, e permiten graduar o rendemento ou logro alcanzado.

### Estándares de aprendizaxe en quinto de primaria.

- \* 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 as conflitos de xeito razoable.
- \* Recoñece e cualifica negativamente as conductas inapropiadas que se producen na práctica ou nos espectáculos deportivos.
- \* Demostra un nivel de autoconfianza adecuada 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.
- \* Ren 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 nos clases.
- \* Acepta formar parte do grupo que lle corresponde e o resultado das competicións con deportividade.
- \* Recoñece e respeta as normas de educación viaria en contornos habituais e non habituais.
- \* Respeto a diversidade de realidades corporais e de niveis de competencia motriz entre os nenos e nenas da clase.
- \* Toma conciencia das exixencias e valoración do esforzo que comportan as aprendizaxes de novas habilidades.
- \* 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-

deportivos e artístico-expresivas, axustando a súa realización aos parámetros espacio-temporais e intentando manter o equilibrio postural.

- \* Adapta as habilidades motrices básicas de manipulación de obxectos (lanzamento, recepción, golpeo...) a diferentes tipos de contornos e de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas interiorizando e aplicando os xestos cos segmentos dominantes e iniciando a práctica cos non dominantes.
- \* 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 espacio-temporais e intentando manter o equilibrio postural.
- \* Manteno 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 do contorno e ás súas posibilidades.
- \* Representa persoaxes, 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 importancia do desenvolvemento das capacidades físicas para a mellora das habilidades empregadas nas actividades artístico-expresivas.
- \* Ten interese por mellorar as capacidades físicas.
- \* Relaciona os principais hábitos de alimentación coa actividade física (horarios de comidas, calidade/cantidade dos alimentos ingeridos...).
- \* 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 portuais axeitados na súa vida cotiá e na práctica da actividade física, recoñecendo a súa importancia para a saúde.
- \* Realiza os quecementos de forma autónoma e sistemática.
- \* Mostra unha mellora global con respecto ao seu nivel de partida das capacidades físicas orientadas a 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.



- \* 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 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 nas actividades no medio natural.
- \* Utiliza os espazos naturais respectando a flora e a fauna do lugar.

## 2. METODOLOXÍA

Entenderemos por Metodoloxía o *conxunto de estratexias, procedementos e accións organizadas e planificadas polo profesorado, de forma consciente e reflexivo, coa finalidade de posibilitar a aprendizaxe do alumnado e o logro dos obxetivos suscitados.*

A metodoloxía didáctica será innovadora, interdisciplinar, comunicativa, inclusiva, activa e participativa, e dirixida ao logro dos obxetivos e das competencias clave.

Empregaránse metodoloxías que permitan integrar os elementos do currículo mediante o desenvolvemento de tarefas e actividades relacionadas coa resolución de problemas en contextos da vida real, favorecendo a capacidade de aprender por si mesmos e promovendo o traballo colaborativo e en equipo.

## 2.1. ESTILOS DE ENSINO

Terase como referente a Muska Mosston que propuxo una serie de estilos ordeados en progresión de máis a menos directivistas (de abaixo cara arriba):



**Mando directo:** O mestre leva o control da sesión, debendo os alumnos responder aos estímulos que se lle expoñen. O seu esquema é:



Caracterízase pola disciplina, as disposicións xeométricas e as respostas ao unísono. O docente establece os obxetivos, orde, execución, e observa as accións do alumnado. Baséase na imitación dun modelo. Procuraremos non empregar este estilo de ensino, aínda que en ocasións é necesario, cando necesitemos a imitación do modelo.

**Asignación de tarefas:** é un estilo moi similar ao anterior, pero neste caso, o mestre explica o que hai que facer e o alumno/a escolle o momento de comezar a tarefa, o ritmo, o número de repeticións. A ventaxa deste estilo de ensino é que respecta o principio de individualización xa que a tarefa axústase ás posibilidades de cada un, resultando un estilo moi motivador.

**Ensino recíproco:** o alumno/a pasa a ser mestre/a de maneira que avalía, corrixe e informa aos seus compañeiros/as. O docente decide as tarefas e exercicios que se van realizar e só debe de corrixir aos observadores (o alumno/a que fai de docente).

**Descubrimento guiado:** propónse unha tarefa que o neno/a debe resolver, existindo unha única solución. O profesor/a guía a consecución de obxetivos e o alumno debe investigar baseándose nas súas indicacións encontrando así una solución que lle pertenza. Séguese o esquema:



O mestre/a irá guiando paulatinamente o alumnado a través de preguntas que o dirixirán cara a solución correcta.

**Resolución de problemas:** moi similar ao estilo anterior, pero a diferenza fundamental é que non hai unha única solución, senón que existen varias e é válida calquera coa que o alumno/a dea resposta ao problema exposto. É un estilo moi motivador e facilita a adquisición de aprendizaxes significativas. Tamén utilizaremos preferentemente este estilo de ensino.

**Xogo** non está considerado propiamente un principio metodolóxico, pero sí un recurso metodolóxico moi indicado para conseguir os obxectivos propostos dunha forma lúdica e placenteira a calquera idade, e moito máis en Educación Primaria, polo que o utilizaremos o longo de todas ás unidades didácticas.

Para Jose María Cagigal o xogo é: “ acción, libre, desinteresada e intrascendente que xurde da vida habitual, cunhas limitacións espaciais e temporais, conforme a unhas determinadas regras, establecidas ou improvisadas, do cal o elemento informativo é a tensión”.

Por outro lado, mediante o xogo, pódense adquirir hábitos, actitudes e valores de ecoloxismo (xogos na natureza), para a paz (xogos cooperativos), de coeducación (xogos non sexistas).

Resumindo, podemos dicir que para o neno/a a actividade lúdica é fundamental porque a través dela:  
O neno/ descobre e fai seu o ámbito que o rodea.

O neno/a imita e imaxina

O neno/a relaciónase, acepta as regras e os demáis.

O neno/a desenvolve habilidades e destrezas.

O neno/á coñécese a si mesmo e os demais.

O neno/a comunícase e incrementa o seu vocabulario.

O neno/a desenvolve o pensamento diverxente.

En resumo, ou xogo como actividade global axuda ó desenvolvemento de tódalas facetas e ámbitos da personalidade e conduta do individuo.

## 2.2 PRINCIPIOS METODOLÓXICOS BÁSICOS

Os **principios básicos** que se terán en conta son os seguintes:

**Reforzo positivo:** a motivación propiciará unha sensación de éxito e confianza mediante o coñecemento dos seus progresos e os eloxios por parte do mestre/a.

**Progresión:** Hai que seguir unha progresión de exercicios; é dicir, ir do fácil o difícil, sinxelo ao complexo.

**Intensidade:** Os estímulos serán o suficientemente intensos para que os exercicios sexan asimilados.

**Transferencia:** Cando se efectúa un novo movemento, este debe basearse no patrón de outros movementos aprendidos anteriormente.

**Intereses:** Os exercicios plantexados aos/as alumnos/as deben estar de acordo cos intereses e necesidades de estes, para lograr un aprendizaxe significativo.

**Individualización:** Hai que respectar as características morfolóxicas, fisiolóxicas e funcionais de cada neno/a. Cada un "é como é". Por iso á hora de avaliar se ten en conta a actitude e a aptitude.

## 2.3 METODOLOXÍA A DISTANCIA EN CASO DE CONFINAMENTO

No caso de que o alumnado teña que voltar ao confinamento domiciliario está previsto que algunhas actividades, sobre todo as que se poden facer de xeito individual, se podan mandar para que o alumnado as realice no seu domicilio. Ditas actividades serán mandadas a través da plataforma de EDIXGAL

## 3. TEMPORALIZACIÓN

Tomando coma referencia a Orde do 13 de xuño de 2014 pola que se aproba o calendario escolar para o curso 2014/15 nos centros docentes sostidos con fondos públicos na Comunidade Autónoma de Galicia, comprobamos que aproximadamente se desenvolven nel unhas 70 sesións de Educación Física. Por lei, haberá 2 sesións de Educación Física por semana.

Non cadro exposto indícase ou nome dá unidade didáctica, o número de sesións, os BLOQUES DE CONTIDOS a tratar e o trimestre de aplicación.

	U.D	NOME	SESIÓNS	CONTIDOS
1º T R I M E S T R E	1	<u>COMEZAMOS O CURSO</u>	3	BLOQUE 1 BLOQUE 2 BLOQUE 3 BLOQUE 5
	2	<u>Capacidades físicas básicas</u>	3	
	3	<u>O neno e a nena e o que lle rodea</u>	3	
	4	<u>Consolidación das habilidades básicas</u>	5	
	5	<u>Desarrollo das habilidadea xenéricas</u>	8	
	8	<u>Avaliación: a hora da verdade.</u>	2	
2º T R I M E S T R E	9	<u>Cara as habilidades específicas</u>	12	BLOQUE 1 BLOQUE 2 BLOQUE 3 BLOQUE 5
	10	<u>Aprendo a xogar o baloncesto</u>	2	
	11	<u>Acrosport</u>	4	
	13	<u>Avaliación: demostra o que sabes</u>	2	
3º T R I M E S T R E	14	<u>Xogos populares galegos</u>	6	BLOQUE 1 BLOQUE 4 BLOQUE 5 BLOQUE 6
	15	<u>Construímos os nosos xogos</u>	6	
	16	<u>Expresámonos co corpo</u>	4	
	17	<u>Bailamos con ritmo</u>	4	

### 3.1 MODELOS DE SESIÓN.

Existen moitos modelos de sesión como o método psicocinético de Le Bouch ou o proposto pola escola sueca polos Ling pero as nosas sesións seguirán o esquema proposto, entre outros, por Santos Berrocal xa que está considerado pedagoxicamente correcto:

MODELO DE SESIÓN DE SANTOS BERROCAL		
Fase	Durac.	Contido
Información	2/3 min	Nesta fase darase unha breve explicación aos nosos alumnos/ás do que imos traballar durante a sesión. Será breve, clara e sinxela e motivaremos os alumnos/as para a seguinte fase.
Animación	8/10 min	Nesta fase búscase preparar ao alumno/a física, psíquica e socialmente para o desenvolvemento da sesión, ademais evitaremos posibles lesións
Parte principal	30 min	É a parte máis importante da sesión xa que é a fase de logro de obxectivos. Para conseguir estes obxectivos utilizaranse os contidos e as tarefas estarán relacionadas con estes obxectivos.
Volta á calma	5/7 min	Xogos que favorecen a recuperación tras o esforzo físico e psíquico da parte principal. Preténdese que o alumnado recupere o estado emocional de antes de empezar a sesión para afrontar a seguinte clase.
Análise dos resultados	2/3 min	Fase de reflexión co alumnado achega da sesión e tamén serve de autovaloración sobre a nosa actuación e a consecución de obxectivos.

### 4. AVALIACIÓN

Según Largardera a avaliación é: “mecanismo de recollida de información que unha vez analizada serve para tomar determinadas decisións”.

O obxecto da avaliación educativa exténdese dende a valoración do nivel de aprendizaxe do alumnado, mesmo ó análise global de todos os compoñentes do modelo educativo: obxectivos, contidos, materiais, actuación docente,...

**Decreto 105/2014, do 4 de setembro: currículo da educación primaria**\_establece que esa avaliación servira para valorar o grao de adquisición das competencias e o logro dos obxetivos da etapa.

Para facer unha avaliación obxetiva teremos como referente os criterios de avaliación , que nos serviran para valorar individualmente o alumnado, e os estándares de aprendizaxe que son especificacións dos criterios de avaliación, que nos permitiran concretar o que o alumnado debe saber, comprender e saber facer na nosa área. Estes estándares de aprendizaxe serán observables, medibles e avaliábeis.

Avaliarase tanto as aprendizaxes do alumnado como os procesos de ensino e a propia práctica docente.

A avaliación dos procesos de aprendizaxe do alumnado será continua e global, e terá en conta o seu progreso no conxunto das áreas.

Os resultados da avaliación expresaránse nos termos de insuficiente(IN), suficiente(SU), ben (BE), notable (NT) e sobresaínte (SB).. En estos termos engadirase unha cualificación numérica, sen empregar decimais, nunha escala do un a dez, coas seguintes correspondencias:

Insuficiente: 1,2,3 ou 4.

Suficiente: 5

Ben: 6

Notable: 7 ou 8

Sobresaliente: 9 ou 10

## 5. RECURSOS

Espaciais: gimnasio, patio de recreo, aula de informática,...

Materiais: aros, cordas, colchonetas, pelotas,...

Humanos: os alumnos/as, e o mestre de Educación Física.

Como punto de referencia das Unidades Didácticas empregamos os seguintes libros:

- Bravo Marín, E., Herrera Rodríguez, J.A., López López, M., Martín Infante, M.A. (2008): "Programación Anual de Educación Física para 1º de Primaria". INDE. Barcelona.
- Bravo Marín, E., Herrera Rodríguez, J.A., López López, M., Martín Infante, M.A. (2008): "Programación Anual de Educación Física para 2º de Primaria". INDE. Barcelona.
- Chinchilla Minguet, J. L. , Alonso ballesteros, J. (2008): "Educación Física en primaria 7". CCS. Madrid.
- Chinchilla Minguet, J. L. , Alonso ballesteros, J. (2008): "Educación Física en primaria 8". CCS. Madrid.
- OUTRA BIBLIOGRAFÍA que axuda a completar a sesión é:

- AA VV. “Juegos cooperativos y competitivos para Ed. Física.” Cuadernos técnicos pedagógicos de INEF-Galicia.
- AA VV. “Ejercicios de Ed. Física para Ed. Primaria.” Fichero de juegos no competitivos. ESCUELA ESPAÑOLA.

## 6. EDUCACIÓN EN VALORES

Transversalidade, existe un conxunto de aspectos aos que a sociedade é especialmente sensible nos últimos anos (consumismo, saúde...) e que pola súa relevancia deben ser tratados en todas as áreas do currículo; son os denominados temas transversais. Non constitúen un bloque temático, nin áreas determinadas e non supón introducir contidos novos, senón organizar os xa establecidos ao redor dun eixo educativo concreto. Aconséllase que sexas referentes constantes que impregnen o labor educativo. Son os seguintes:

**1. Educación ambiental:** desde a nosa área promoveranse actividades que axuden a coñecer, gozar, respectar e coidar o contorno.

**2. Educación para a paz:** a práctica de actividades físicas e, especialmente, deportes de cooperación/oposición, proporcionan situacións de tensión, enfrontamento, rivalidade, etc, que é necesario resolver cunha actitude de diálogo.

**3. Educación do consumidor:** é importante desmitificar a carga consumista que teñen os artigos deportivos, e sobre todo, algunhas marcas e personaxes públicos.

**4. Educación viaria:** fomentaranse hábitos encamiñados á creación do sentido viario, exploración da contorna urbana e desprazamentos por el de forma autónoma e segura.

**5. Educación para a saúde e calidade de vida:** este é un dos bloques de contidos da área, polo que se traballa directamente.

**6. Educación para a igualdade de oportunidades entre sexos:** respectaranse as características de cada un deles, contribuíndo a eliminar os estereotipos sexistas, tanto da propia práctica deportiva como os da vida cotiá.

**7. Educación sexual:** a nosa área posibilita o coñecemento da propia realidade corporal, evitando toda carga morbosa sobre a sexualidade. Da identificación dos aspectos sexuais, pasaremos a un coñecemento sobre aspectos biolóxicos e finalmente, a unha valoración dos aspectos sociais, de forma que o alumnado chegue a coñecer e apreciar os roles sexuais masculino e feminino, así como o exercicio da sexualidade en canto a actividades de comunicación plena entre persoas.

**8. Educación moral e cívica:** a achega a este tema transversal é total. Basta con recordar algúns deles como: a autoestima, o respecto aos demais, a aceptación das propias posibilidades e limitacións corporais, a solidariedade e a cooperación, a aceptación da diversidade,

**9 Educación para o lecer:** ensínase a gozar do tempo libre por medio da actividade física.



## 7. RELACIÓN COAS TIC'S

Algunha das sesións empregaremos a aula de informática para levar a cabo actividades relacionadas coa Ed. Física.

- <http://www.cepalcala.org/efisica/>
- [http://www.juntadeandalucia.es/averroes/huerta\\_retiro/](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/huerta_retiro/)
- <http://juegodeef.8m.com/>
- <http://www.batiburro.net/webquest/webquest04.php>
- <http://www.xtec.es/~jroca222/especiales.htm>
- [http://www.capitannemo.ar/tabla\\_de\\_juego.htm](http://www.capitannemo.ar/tabla_de_juego.htm)
- <http://.terra.es/personal4/lapeonza/>
- <http://encima.pntic.mec.es~mroc0005/marcky.htm>

## 8. RELACIÓN CON OUTRAS ÁREAS

A nosa área non está á marxe das demais áreas curriculares, polo tanto se relacionar constantemente con elas (é o que se denomina Principio de Interdisciplinariedad).

A nosa área vincúlase con todas as áreas, pero especialmente coas seguintes:

**1. Área de matemáticas:** xa que traballamos algúns aspectos en común como son os puntos e sistemas de referencia (situación dun obxecto no espazo, distancias, desprazamentos, xiros), representación elemental do espazo (planos, mapas e maquetas) agrupacións e operacións básicas, disposicións xeométricas, etc.

**2. Área de educación artística:** a Música a relacionamos cos aspectos temporais (ritmo, duración, secuencia, velocidade...), o corpo como instrumento de expresión e comunicación (recursos expresivos, xestos, movemento), danzas e bailes, etc. Respecto da Plástica, coa imaxe como elemento de comunicación, a construción de xoguetes con material de desfeito, a utilización de diversos materiais e recursos, etc.

**3. Área de Ciencias da Natureza e Ciencias Sociais:** traballaremos a percepción do propio corpo (identificación e localización dos principais órganos), percepción espacial (orientación, puntos cardinais, distancias), identificación

das situacións de colaboración en conflitos sociais e culturais, participación na toma de decisións do grupo, etc.

**4. Área de lingua castelá, galega e estranxeira:** vincúlase principalmente con sistemas e elementos de comunicación verbal e non verbal (imaxe, son, xesto, movemento, etc.).