

OBJETIVOS Y COMPETENCIAS DE ETAPA

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- Competencias sociales y cívicas
- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- Aprender a aprender
 - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
 - Competencias sociales y cívicas
- c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- Competencias sociales y cívicas
 - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
- d) Conocer, comprender y respetar las diversas culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres, y la no discriminación de personas con discapacidad.
- Competencias sociales y cívicas
- e) Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y, si la hubiere, la lengua cooficial de la comunidad autónoma y desarrollar hábitos de lectura.
- Comunicación lingüística
- f) Adquirir en, al menos, una lengua extranjera la competencia comunicativa básica que les permita expresar y comprender mensajes sencillos y desenvolverse en situaciones cotidianas.
- Comunicación lingüística
- g) Desarrollar las competencias matemáticas básicas e iniciarse en la resolución de problemas que requieran la realización de operaciones elementales de cálculo, conocimientos geométricos y estimaciones, así como ser capaces de aplicarlos a las situaciones de su vida cotidiana.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

- h) Conocer los aspectos fundamentales de las Ciencias de la Naturaleza, las Ciencias Sociales, la Geografía, la Historia y la Cultura.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
 - Competencias sociales y cívicas
 - Conciencia y expresiones culturales
- i) Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las tecnologías de la información y la comunicación desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.
- Competencia digital
- j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.
- Conciencia y expresiones culturales
 - Competencias sociales y cívicas
- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
 - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
 - Competencias sociales y cívicas
- l) Conocer y valorar los animales más próximos al ser humano y adoptar modos de comportamiento que favorezcan su cuidado.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.
- Competencias sociales y cívicas
 - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
- n) Fomentar la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.
- Competencias sociales y cívicas

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 1

Octubre, noviembre 

FUNDAMENTACIÓN

En este curso, abordamos los conceptos referidos a los cambios corporales que se van produciendo en los alumnos, indagamos en todas las posibilidades de movimiento que ahora pueden hacer y promovemos la autoexploración del equilibrio y de sus posibilidades. Así mismo, la coordinación, que se va ajustando progresivamente, tiene una mayor complejidad en estas edades, lo que propiciará la adquisición de un pensamiento más racional sobre qué deben trabajar y cómo tienen que hacerlo.

METODOLOGÍA DIDÁCTICA

Asegurar la construcción de aprendizajes significativos y funcionales sobre los aspectos esenciales del desarrollo físico y del movimiento humano, relacionando los conceptos con experiencias prácticas personales y reforzando la adquisición de conceptos clave.

Incrementar la actividad mental con la resolución de ejercicios-problema mediante el descubrimiento guiado y la representación de lo vivido en diferentes formas interdisciplinarias.

CONTENIDOS

Los cambios corporales. (1, 2)
Huesos, músculos y movimiento. (3)
Alimentación, energía y movimiento. (4, 5)
El cuidado de la postura. (6)
El equilibrio. Concepto y tipos. (7)
La coordinación motriz. (8)
El espacio de acción. (9)
Normas higiénicas. (10)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Saber que el cuerpo crece y cambia.
2. Saber que cada persona crece y se desarrolla a distinto ritmo.
3. Conocer las posibilidades de movimiento que tiene el cuerpo.
4. Comprobar el gasto de energía que se produce con la práctica de ejercicios físicos.

5. Conocer los componentes vitales de los alimentos.
6. Cuidar la postura, buscando siempre el equilibrio corporal.
7. Experimentar equilibrios estáticos y dinámicos.
8. Conocer la coordinación motriz y sus requisitos.
9. Ser capaz de desenvolverse adecuadamente por el espacio de sus actividades.
10. Conocer y distinguir los criterios higiénicos relacionados con el medio ambiente.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

- 1.1. Entiende que el cuerpo crece y cambia.
- 2.1. Sabe que cada persona crece y se desarrolla a distinto ritmo.
- 3.1. Conoce las posibilidades de movimiento que tiene el cuerpo.
- 4.1. Comprueba el gasto de energía que se produce con la práctica de ejercicios físicos.
- 5.1. Conoce los componentes vitales de los alimentos.
- 6.1. Cuida la postura, buscando siempre el equilibrio corporal.
- 7.1. Experimenta equilibrios estáticos y dinámicos.
- 8.1. Conoce la coordinación motriz y sus requisitos, y los pone en práctica.
- 9.1. Se desenvuelve adecuadamente por el espacio de sus actividades.
- 10.1. Conoce, distingue y respeta los criterios higiénicos relacionados con el medio ambiente.

COMPETENCIAS

CONTENIDOS Y ACTIVIDADES ESPECIALMENTE DESTINADOS A DESARROLLARLAS

Comunicación lingüística

- Lectura comprensiva para motivar el interés por los contenidos de la unidad y fomentar la reflexión razonada sobre ellos.
- Exposición, tras el análisis de la información contenida en la lámina inicial, de las diferentes actividades físicas que en ella se representan.
- Uso correcto de los términos referidos a las diferentes zonas de la columna vertebral.
- Descripción oral de las lesiones que pueden originarse en la columna vertebral.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

- Realización de mediciones.
- Desarrollo del sentido de la orientación y aplicación sobre las distancias y los períodos de tiempo.

Competencia digital

- Realización de actividades interactivas vinculadas a la unidad.

Aprender a aprender

- Aplicación de los conocimientos adquiridos sobre los diferentes tipos de equilibrio.

- Manejo eficaz de los recursos y las técnicas adquiridos en el desarrollo de sus habilidades motrices.
- Prácticas de acciones coordinadas.
- Análisis de las posturas forzadas que, a veces, puedan adoptar los alumnos.
- Trabajo, desde distintas posiciones, con las diferentes palancas del cuerpo, adoptando posturas correctas.
- Recogida de datos sobre el grado de orientación que van adquiriendo los alumnos y detección de sus habilidades para desenvolverse en el espacio.

Competencias sociales y cívicas

- Valoración del conocimiento del cuerpo.
- Comprobación de la aceptación de los cambios que se originan en el cuerpo.
- Manifestación de actitudes de respeto hacia los demás y hacia uno mismo.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

- Toma de decisiones en las actividades coordinativas.
- Participación en todas las actividades planteadas, toma de decisiones y comportamiento responsable.
- Apreciación de las iniciativas y las aportaciones de los demás.
- Cumplimiento de las rutinas de higiene y de cuidado del cuerpo, así como de las actitudes adquiridas para el cuidado del medio ambiente.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 2

Diciembre, enero 

FUNDAMENTACIÓN

Nos encontramos en el último ciclo de Educación Primaria, por lo que nuestra responsabilidad debe estar centrada en asentar conocimientos, reforzar y ampliar los procedimientos que ya están interiorizados por los alumnos, y generar nuevas vías de aprendizaje que favorecerán el gran paso que supone el acceso a la Enseñanza Secundaria. No debemos perder nunca de vista nuestra meta ni dejar que se nos escape de las manos ningún aspecto curricular, como tampoco aquellos valores que venimos reforzando desde el primer curso de Educación Primaria y que se mantienen siempre en nuestra intencionalidad educativa a la hora de llevar a cabo el currículo escolar: por un lado, la salud como eje central de todo trabajo educativo basado en el cuerpo, y por otro, las actitudes y los valores que van a ir generando un estilo de vida propio y personal del alumno, pero establecido sobre unas bases sólidas y con criterios muy firmes.

METODOLOGÍA DIDÁCTICA

Asegurar la construcción de aprendizajes significativos y funcionales sobre los aspectos esenciales de los desplazamientos, los saltos, los giros, los lanzamientos y las recepciones, relacionando los conceptos con experiencias prácticas personales y reforzando la adquisición de conceptos clave vinculados con la relación salud-actividad física y con la seguridad.

Incrementar la actividad mental con la resolución de ejercicios-problema mediante el descubrimiento guiado y la representación de lo vivido, y a través de los contenidos de valores en diferentes formas interdisciplinarias.

CONTENIDOS

Desplazamientos de diversos tipos. (1, 2)

Saltar, girar y voltear. (3)

Lanzar y recibir. (4)

Normas de seguridad en las actividades físicas. (5)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Practicar diferentes formas de desplazamientos y conocer las funciones que cumplen.
2. Distinguir diferentes tipos de saltos y experimentar con ellos.
3. Practicar distintas formas de giro, analizando los ejes, las posiciones y las trayectorias.
4. Entender y poner en práctica el mecanismo de los lanzamientos y las recepciones.
5. Conocer las normas de prevención de riesgos y de seguridad en los juegos y en las demás actividades físicas.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

- 1.1. Practica diferentes formas de desplazamientos y conoce las funciones que cumplen.
- 2.1. Distingue diferentes tipos de saltos y experimenta con ellos.
- 3.1. Practica diversas formas de giro, analizando los ejes, las posiciones y las trayectorias.
- 4.1. Entiende y pone en práctica el mecanismo de los lanzamientos.
- 5.1. Conoce las normas de prevención de riesgos y de seguridad en los juegos y las demás actividades físicas.

COMPETENCIAS

CONTENIDOS Y ACTIVIDADES ESPECIALMENTE DESTINADOS A DESARROLLARLAS

Comunicación lingüística

- Lectura comprensiva para motivar el interés por los contenidos de la

- unidad y fomentar la reflexión razonada sobre ellos.
- Uso correcto de los términos referidos a los tres momentos imprescindibles del salto.
- Análisis de la información contenida en la lámina inicial sobre las diferentes actividades físicas que se están realizando.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

- Realización de diferentes tipos de trayectorias en los desplazamientos.

Competencia digital

- Realización de actividades interactivas vinculadas a la unidad.

Aprender a aprender

- Aplicación de los conocimientos adquiridos sobre los diferentes tipos de desplazamientos.
- Realización de circuitos con obstáculos para saltar.
- Prácticas de giros desde distintas posiciones.
- Prácticas de lanzamientos y recepciones de diferentes objetos en posiciones de parada o en carrera.

Competencias sociales y cívicas

- Valoración de la importancia que tiene el desarrollo de las habilidades motrices.
- Adquisición del hábito de practicar actividad física de forma regular.
- Utilización de la actividad física para facilitar la relación, la integración y el respeto.
- Valoración del trabajo y de las aportaciones de los demás, sin discriminar por razones de sexo, clase, origen o cultura.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

- Capacidad de buscar soluciones a los problemas planteados y de llevarlas a la práctica.
- Organización individual y colectiva de actividades físicas lúdicas.
- Adopción de las normas imprescindibles para la seguridad en la actividad física.
- Capacidad para tomar decisiones seguras en la práctica de volteretas.
- Participación en todas las actividades planteadas, tomando decisiones y comportándose con responsabilidad.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 3

Febrero, marzo 

FUNDAMENTACIÓN

La unidad que presentamos está centrada en aspectos muy importantes para el

desarrollo de la educación física. Relacionar sistemáticamente la actividad física con la salud es uno de los objetivos fundamentales en todo el libro del alumno, por lo que creemos que tiene un interés extraordinario insistir en ello de forma sosegada.

Abordar los conceptos relativos a las capacidades físicas para que hagan uso de ellas de manera responsable será el objetivo prioritario en esta unidad.

METODOLOGÍA DIDÁCTICA

Asegurar la construcción de aprendizajes significativos y funcionales sobre los aspectos esenciales del desarrollo de las capacidades físicas, relacionando los conceptos con experiencias prácticas personales y reforzando la adquisición de conceptos clave relacionados con la salud y con la importancia del ejercicio físico para conservarla.

CONTENIDOS

El calentamiento. (1)
La flexibilidad. (2, 3)
La resistencia. (4, 5)
La velocidad. (6)
La actividad física y su relación con la salud. (7)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Conocer y practicar el calentamiento.
2. Acondicionar la flexibilidad.
3. Aprender a medir la flexibilidad.
4. Conocer la resistencia y sus diferentes tipos.
5. Practicar actividades que desarrollen la resistencia aeróbica.
6. Calcular la velocidad de los movimientos.
7. Valorar la importancia que tiene la actividad física para mantener la salud.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

- 1.1. Conoce y practica correctamente el calentamiento.
- 2.1. Acondiciona y mejora la flexibilidad.
- 3.1. Aprende a medir la flexibilidad.
- 4.1. Conoce la resistencia y sus diferentes tipos.
- 5.1. Practica actividades que desarrollan la resistencia aeróbica.
- 6.1. Calcula la velocidad de sus movimientos.
- 7.1. Valora la importancia que tiene la actividad física para mantener la salud.

COMPETENCIAS

CONTENIDOS Y ACTIVIDADES ESPECIALMENTE DESTINADOS A DESARROLLARLAS

Comunicación lingüística

- Lectura comprensiva para motivar el interés por los contenidos de la unidad y crear un debate en torno a ella.
- Uso correcto de los términos referidos a las actividades que se realizan en un calentamiento.
- Observación de la ilustración inicial y verbalización de las diferentes capacidades físicas que se están utilizando.
- Enumeración de las instalaciones destinadas a la práctica de actividades físicas que existen cerca de su casa.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

- Realización de mediciones de flexibilidad.
- Cálculo de la velocidad de nuestros movimientos.

Aprender a aprender

- Práctica de un calentamiento general.
- Desarrollo de la flexibilidad por parejas.
- Conocimiento de las diferencias existentes entre la resistencia aeróbica y la anaeróbica, y práctica de la resistencia aeróbica.
- Realización de juegos que fomentan la velocidad.
- Utilización segura, en situaciones diferentes, de los conocimientos adquiridos.
- Participación activa en el proceso de aprendizaje, planteándose preguntas, autoevaluándose y concienciándose de lo que debe aprender.

Competencias sociales y cívicas

- Desarrollo de actitudes de diálogo y aceptación, y elaboración de normas de convivencia.
- Comprensión de los aspectos sociales de la actividad física, utilizándolos para facilitar la relación, la integración y el respeto.
- Valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud, observando sus posibilidades y sus límites personales.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

- Capacidad para afrontar las tareas y los problemas con responsabilidad, mostrando iniciativa y creatividad, realizando una planificación adecuada, calculando y asumiendo riesgos, y aprendiendo de los errores.
- Mejora autónoma y progresiva de su resistencia.
- Cálculo individual de su velocidad y trabajo para intentar mejorarla.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 4

Abril, mayo 

FUNDAMENTACIÓN

Esta unidad pretende, fundamentalmente, que los escolares adquieran conocimientos acerca del valor del juego como riqueza cultural y, también, como actividad física saludable y socializadora, introduciéndolos tanto en los juegos de oposición como en los de cooperación, que fomentan la solidaridad. Todavía no planteamos el deporte en sí mismo, pero vamos inculcándoles valores y comportamientos deportivos que serán beneficiosos para su desarrollo personal.

METODOLOGÍA DIDÁCTICA

Asegurar la construcción de aprendizajes significativos y funcionales sobre los aspectos esenciales de diferentes formas de jugar y de elaborar reglas y normas.

Incrementar la actividad mental con la resolución de ejercicios-problema de organización de juegos mediante el descubrimiento guiado y la representación de lo vivido, y a través de los contenidos de valores desde diferentes formas interdisciplinarias.

CONTENIDOS

El juego como actividad humana. (1)
Juegos de oposición. (2)
Juegos de cooperación. (3)
Conducción de balones. (4)
Pases de balones. (4)
Las reglas de juego. (5)
Creación de reglas de juego. (6)
Seguridad y riesgo en los deportes. (7)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Conocer el origen y la importancia de los juegos.
2. Diferenciar entre juegos de oposición y de cooperación.
3. Practicar juegos cooperativos.
4. Experimentar con la conducción y el pase del balón.
5. Valorar la importancia de las reglas del juego.

6. Inventar juegos y deportes con sus normas y reglas.
7. Prevenir los riesgos que se pueden originar durante las prácticas físicas.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

- 1.1. Conoce el origen y la importancia de los juegos.
- 2.1. Diferencia entre juegos de oposición y de cooperación.
- 3.1. Practica juegos cooperativos.
- 4.1. Experimenta con la conducción y el pase del balón.
- 5.1. Valora la importancia de las reglas del juego.
- 6.1. Inventar juegos y deportes con sus normas y reglas.
- 7.1. Previene los riesgos que se pueden originar durante las prácticas físicas.

COMPETENCIAS

CONTENIDOS Y ACTIVIDADES ESPECIALMENTE DESTINADOS A DESARROLLARLAS

Comunicación lingüística

- Lectura para motivar el interés por los contenidos de la unidad y crear un debate en torno a ella.
- Definición de los juegos de cooperación y de oposición.

Aprender a aprender

- Práctica de juegos de golpes, lanzamientos y rodamientos de balones.
- Desarrollo de la precisión en los lanzamientos de balones.
- Práctica de juegos de oposición y de cooperación.
- Conducción de balones con las manos y con los pies.
- Invención de reglas de juego.
- Verificación y aplicación de los conocimientos adquiridos en la práctica de actividades físicas.

Competencias sociales y cívicas

- Interés por los juegos cooperativos y valoración de las posibilidades de relación que ofrecen.
- Implicación en los juegos propuestos, integrándose en el grupo y mostrando respeto por los demás.
- Comprensión del juego como un medio social de educación física.
- Aceptación de las reglas de juego acordadas entre todos.
- Valoración del juego limpio.
- Respeto de las normas de seguridad en los juegos y en los deportes para evitar riesgos que dañen su salud.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

- Toma de decisiones para diseñar juegos y organización de actividades lúdicas colectivas aplicando sus habilidades motrices.
- Iniciativa y capacidad creativa en la organización de actividades lúdicodeportivas.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 5

Mayo, junio 

FUNDAMENTACIÓN

Esta unidad está centrada en el cuerpo desde el punto de vista expresivo y en ella van a ser motivo de estudio el diálogo corporal, los gestos y las posturas. A partir del lenguaje del cuerpo, entraremos en actividades expresivas, como la danza y la representación, y finalizaremos con la creación de un pequeño teatro.

Ampliar el abanico de posibilidades motrices integrando la dimensión expresiva nos parece de enorme interés, puesto que con ello enriquecemos la disciplina de Educación Física y abrimos nuevas vías de conocimiento y de práctica.

METODOLOGÍA DIDÁCTICA

Asegurar la construcción de aprendizajes significativos y funcionales sobre los aspectos esenciales de diferentes formas de expresión y sobre la postura, relacionando los conceptos con experiencias prácticas personales y reforzando la adquisición de conceptos clave relacionados con los mencionados aspectos.

Incrementar la actividad mental con la resolución de ejercicios-problema de expresión mediante el descubrimiento guiado y la representación de lo vivido, y a través de los contenidos de valores desde diferentes formas interdisciplinarias.

CONTENIDOS

Concepto de «expresión corporal». (1, 2)
Gestos y posturas expresivas. (3, 4)
Danza expresiva y comunicativa. (5, 6)
Elaboración de un guion de teatro. (7, 8)
El ocio creativo y activo. (9)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Entender el concepto de «expresión corporal».
2. Valorar la importancia de la expresión corporal como contenido de Educación Física.
3. Conocer el cuerpo para expresarse a través de él.
4. Aprender a utilizar los gestos y las posturas en la expresión corporal.
5. Reconocer la danza como forma de expresión individual y colectiva.

6. Contar historias a través de la danza.
7. Entender el teatro como un medio de educación y de expresión.
8. Elaborar un guion de teatro.
9. Entender el ocio activo como elemento beneficioso para la salud.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

- 1.1. Entiende el concepto de «expresión corporal».
- 2.1. Valora la importancia de la expresión corporal como contenido de la Educación Física.
- 3.1. Conoce el cuerpo para expresarse a través de él.
- 4.1. Aprende a utilizar los gestos y las posturas.
- 5.1. Reconoce la danza como forma de expresión individual y colectiva.
- 6.1. Cuenta historias a través de la danza.
- 7.1. Entiende el teatro como un medio de educación y de expresión.
- 8.1. Elabora un guion de teatro
- 9.1. Entiende el ocio activo como elemento beneficioso para la salud.

COMPETENCIAS

CONTENIDOS Y ACTIVIDADES ESPECIALMENTE DESTINADOS A DESARROLLARLAS

Comunicación lingüística

- Comprensión del lenguaje corporal como medio de comunicación.
- Análisis de la lámina inicial y creación de un debate en torno a ella.
- Uso correcto de los términos «extravertido» e «introvertido».
- Comentario sobre la utilización de los gestos corporales.

Aprender a aprender

- Observación de la implicación de los sentimientos en el lenguaje corporal.
- Expresión de ideas, sensaciones y sentimientos utilizando como recursos el cuerpo y su movimiento.
- Organización individual y colectiva de actividades expresivas.
- Realización de actividades de dramatización.
- Elaboración de un guion.
- Experimentación con el lenguaje del cuerpo.
- Experimentación de formas de comunicación a través de la danza expresiva.

Competencias sociales y cívicas

- Valoración del conocimiento del cuerpo y de sus capacidades expresivas.
- Interés por las formas de comunicación no verbal.
- Utilización de las manifestaciones artísticas como fuente de enriquecimiento y disfrute.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

- Desarrollo de la iniciativa, la imaginación y la creatividad.

- Valoración de las iniciativas y las aportaciones de los demás.

Conciencia y expresiones culturales

- Conocimiento de la riqueza cultural mediante la práctica de diferentes danzas.
- Valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana (juegos tradicionales, danza).