



PROGRAMACIÓN DOCENTE

E. FÍSICA 1º PRIM.

COLEGIO LA MILAGROSA-OVIEDO

ÍNDICE

1.INTRODUCCIÓN	1
2.OBJETIVOS DE LA ETAPA	2
3.METODOLOGÍA, RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES CURRICULARES	4
4.CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE ESTABLECIDAS PARA LA ETAPA	7
5.CONTENIDOS DEL CURRÍCULO OFICIAL	8
6.CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES ASOCIADOS A CADA CRITERIO	10
7. TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS	16
8.PROCEDIMIENTOS, INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	17
9. MEDIDAS DE REFUERZO Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	18
10.CONCRECIÓN DEL PLAN DE LECTURA, ESCRITURA E INVESTIGACIÓN Y USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN	18
11. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	20
12. PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE	21

1. INTRODUCCIÓN

El área de Educación Física se orienta, en primer lugar, al desarrollo de las capacidades vinculadas a la actividad motriz y a la adquisición de elementos de cultura corporal que contribuyan al desarrollo integral de la persona y a una mejor calidad de vida. No obstante, el currículo del área va más allá de la adquisición y el perfeccionamiento de las conductas motrices. El área de Educación Física se muestra sensible a los cambios que experimenta la sociedad y pretende dar respuesta a aquellas necesidades, individuales y colectivas que conduzcan al bienestar personal y a promover estilos de vida saludables, utilizando, respetando y cuidando el entorno cercano y natural, lejos de estereotipos y discriminaciones de cualquier tipo. La enseñanza de la Educación Física en estas edades debe fomentar especialmente la adquisición de capacidades que permitan reflexionar sobre el sentido y los efectos de la actividad física y, a la vez, asumir actitudes y valores adecuados con referencia a la gestión del cuerpo y de la conducta motriz. En este sentido, el área se orienta a crear hábitos de vida saludable, así como a sentirse bien con el propio cuerpo, lo que constituye una valiosa ayuda en la mejora de la autoestima. Por otra parte, la inclusión de la vertiente lúdica y de experimentación de nuevas posibilidades motrices contribuye a la mejora de las habilidades sociales además de establecer las bases de una adecuada educación para el ocio. Las relaciones interpersonales que se generan alrededor de la actividad física permiten incidir en la asunción de valores como el respeto, la tolerancia, la igualdad, la aceptación o la cooperación, transferibles al quehacer cotidiano, con la voluntad de encaminar al alumnado a establecer relaciones constructivas y de respeto con las demás personas. De la misma manera, las posibilidades expresivas del cuerpo y de la motricidad potencian la creatividad y el uso de lenguajes corporales para transmitir sentimientos y emociones que humanizan el contacto personal y contribuyen a una educación en igualdad. De la gran variedad de formas culturales en las que ha derivado la motricidad, el deporte es una de las más aceptadas y difundidas en nuestro entorno social. La complejidad del fenómeno deportivo exige en el currículo una selección de aquellos aspectos que motiven y contribuyan a la formación crítica del alumnado, tanto desde la perspectiva del público como desde la de quienes los practican.

El área se ha estructurado en cinco bloques que dan sentido a la Educación Física en la Educación Primaria y en los que se desarrollan aspectos como: el desarrollo de las capacidades cognitivas, físicas, emocionales y relacionales vinculadas a la motricidad; la adquisición de formas sociales y culturales de la motricidad; y la educación en valores y para la salud.

El Bloque 1, El cuerpo, imagen y percepción, incluye los contenidos que permiten el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices. El bloque está dirigido a adquirir un conocimiento y un control del propio cuerpo que resulta determinante tanto en el desarrollo de la propia imagen corporal como para la

adquisición de posteriores aprendizajes motores.

El Bloque 2, Habilidades motrices, reúne aquellos contenidos que permiten al alumnado moverse con eficacia. Se verán implicadas, por tanto, adquisiciones relativas al dominio y control motor. Destacan los contenidos que facilitan la toma de decisiones para la adaptación del movimiento a nuevas situaciones.

El Bloque 3, Actividades físicas artístico-expresivas incorpora los contenidos dirigidos a fomentar la expresividad a través del cuerpo y el movimiento, la técnica, la relajación y la creatividad.

El Bloque 4, Actividad física y salud, está constituido por aquellos conocimientos necesarios para que la actividad física resulte saludable. El cuidado personal, la alimentación, la actividad física diaria, las normas de seguridad y la prevención de lesiones adquieren gran importancia. Además, se incorporan contenidos para la adquisición de hábitos de actividad física en diferentes entornos como aspecto fundamental para los estilos de vida saludables y en los cuales el respeto al medio ambiente adquiere gran importancia.

El Bloque 5, Juegos y actividades deportivas, presenta contenidos relativos al juego y a las actividades deportivas entendidos como manifestaciones culturales de la motricidad humana. Independientemente de que el juego pueda ser utilizado como estrategia metodológica, también se hace necesaria su consideración como contenido por su valor antropológico y cultural. Por otro lado, la importancia que, en este tipo de contenidos, adquieren los aspectos de relación interpersonal hace destacable aquí la propuesta de actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación, educación en igualdad respetando las diferencias individuales y la convivencia. Los diferentes bloques presentan de forma integrada, contribuyendo al conocimiento competencial, conocimientos de base conceptual: conceptos, principios, teorías, datos y hechos (conocimiento declarativo, saber decir); conocimientos a las destrezas, referidas tanto a la acción física observable como a la acción mental (conocimiento procedimental, saber hacer); y a conocimientos que tienen una gran influencia social y cultural y que implican un conjunto de actitudes y valores.

2. OBJETIVOS DE LA ETAPA

Según establece el artículo 7 del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, los objetivos de la etapa de Educación Primaria estarán encaminados al logro de la adquisición, por parte de todo el alumnado, de las capacidades que les permitan:

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.

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y

responsabilidad en el estudio así como actitudes de confianza en sí mismo o misma, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés, creatividad en el aprendizaje y espíritu emprendedor.

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.

d) Conocer, comprender y respetar las diferentes 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.

e) Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y, en su caso, la lengua asturiana y desarrollar hábitos de lectura.

f) Adquirir la competencia comunicativa básica en una lengua extranjera que les permita expresar y comprender mensajes sencillos y desenvolverse en situaciones cotidianas.

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.

h) Conocer los aspectos fundamentales de las Ciencias de la Naturaleza, las Ciencias Sociales, la Geografía, la Historia y la Cultura, incluida, en su caso, la Cultura Asturiana.

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.

j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros y las otras, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

l) Conocer y valorar los animales más próximos al ser humano y adoptar modos de comportamiento que favorezcan su cuidado.

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

n) Fomentar la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico

3. METODOLOGÍA, RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES CURRICULARES

METODOLOGÍA

Para llevar a cabo el proceso enseñanza-aprendizaje en el área de Educación Física permitiendo el desarrollo de las capacidades y competencias señaladas, se tendrán en cuenta las recomendaciones metodológicas:

El área de Educación Física debe considerar algunas características propias de los niños y niñas de Educación Primaria: el juego como necesidad y forma de expresión natural de niños y niñas.

El enfoque metodológico en esta etapa tendrá un carácter eminentemente lúdico, utilizando el juego como el contexto ideal para la mayoría de los aprendizajes.

El juego, tanto libre como dirigido, es una de las actividades motrices que posibilita la interacción entre los niños y las niñas, necesaria y esencial para lograr un aprendizaje significativo.

Las propuestas de juego que el maestro o la maestra debe proporcionar a los niños y las niñas han de ser variadas y diversas, bien para que se resuelvan y experimenten diferentes esquemas motores, para que los aprendizajes adquiridos puedan ser aplicados y transferidos a otras situaciones, o para llegar a ser automatizados.

Es importante facilitar al alumnado no sólo la práctica del juego y de la actividad física, sino también la verbalización y la toma de conciencia sobre las formas de actuar, del proceso y los resultados de las acciones, de los obstáculos encontrados al realizar las tareas. La acción motriz, los resultados de la misma, las interacciones e interdependencias sociales que provoca, las emociones que suscita, pueden ser, en momentos oportunos, objeto de reflexión. El lenguaje oral y escrito, junto con el resto de lenguajes expresivos (corporal, musical, plástico) ha de ser usado en esta área para educación física un propósito comunicativo. Las dramatizaciones, los juegos expresivos, las narraciones escenificadas, pueden constituir excelentes recursos para ello, sobre todo en los primeros cursos de Educación Primaria.

A lo largo de la Educación Primaria la curiosidad y el deseo natural de aprender de niños y niñas debe ser aprovechado para aumentar la confianza en sus propias capacidades, proponiendo retos alcanzables, que tengan en cuenta las

características propias e individuales, y se alejen de respuestas estándar.

Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor las diferencias entre niños y niñas no son muy significativas en esta etapa. Sin embargo, en esta área, la influencia social de estereotipos referidos a la actividad física juega un papel en contra de las pretensiones de una educación para la igualdad de oportunidades para ambos sexos. Una adecuada estrategia de agrupamientos, de selección de juegos, de reparto de responsabilidades, un tratamiento de la información relacionada con el cuerpo, la salud y el deporte exenta de prejuicios, la creación de expectativas y refuerzos positivos para niños y niñas son elementos necesarios para la ruptura de todo tipo de estereotipos desde una perspectiva de igualdad y buen trato.

La actividad física no está supeditada a unos recursos materiales específicos. Alejarse en ocasiones de materiales específicos para el área y utilizar materiales de uso habitual, incluso reutilizar materiales de deshecho, aprovechando todas sus posibilidades de utilización favorecerá una mayor igualdad de posibilidades de actuación y éxito por parte de todos y todas,

Conviene destacar la utilización del medio natural o urbano como lugar de aprendizaje, además del patio y los espacios próximos exteriores del centro docente, lo que va a permitir desarrollar valores relacionados con el cuidado y conservación del medio ambiente así como la adopción de las normas básicas de seguridad vial tanto como personas que van a pie como por ciudadano o ciudadana y el desarrollo de hábitos saludables de vida, ocio y tiempo libre.

La estructura temporal de la clase debe ser flexible, pero se recomienda la división en tres partes (puesta en acción, parte principal y vuelta a la calma).

En esta área la interacción continua entre compañeros y compañeras y con el maestro o la maestra es, si cabe, superior al de otras áreas. Los niños y las niñas tienen la necesidad de que sus realizaciones y logros sean valorados por el maestro o la maestra y por sus iguales. Las palabras o gestos de ánimo, los elogios, el reconocimiento mutuo del esfuerzo, el respeto, la valoración explícita de acciones o conductas, la reflexión, refuerzan el interés, la autoestima y el desarrollo de habilidades sociales generando un ambiente amable y participativo y desarrollando hábitos saludables de relación y participación cívica.

La creación de un clima positivo de clase mediante la adopción consensuada y reflexiva de normas de convivencia y de juego y la potenciación del aprendizaje cooperativo y colaborativo contribuyen al desarrollo de valores sociales y de ciudadanía.

RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES CURRICULARES

Materiales específicos:

Son aquellos que se vienen utilizando tradicionalmente en las clases de educación física.

A) Gimnasio: colchonetas, las espalderas, el potro, aros, indiakas, pelotas, raquetas, bancos. Utilizando estos recursos podemos llevar a cabo actividades del bloque de contenidos “el cuerpo: habilidades y destrezas” en nuestras clases de educación primaria tales como saltos, trepas, suspensiones, balanceos, volteos... o del bloque “el cuerpo: imagen y percepción” tales como los equilibrios.

B) Psicomotricidad: al igual que todos los materiales es importante elegirlos en función de los contenidos a desarrollar y no al revés. Así, por ejemplo: para actividades de coordinación (el cuerpo: habilidades y destrezas) podríamos utilizar pequeños materiales como pelotas de diversos tamaños, texturas y colores, gomas elásticas, cuerdas, aros, bolos, raquetas, pompones o grandes materiales como bloques de espuma, ladrillos de plásticos o túneles de gaseo. Para actividades encaminadas al desarrollo del esquema corporal (el cuerpo: imagen y percepción) podremos utilizar figuras de colores, huellas de manos y pies, espejos, o muñecos articulados.

Para actividades de expresión corporal y ritmo (el cuerpo: expresión y comunicación) serían útiles los panderos, claves, panderetas, maracas, castañuelas, triángulos...

C) Los de deportes: entre los que tenemos que diferenciar los siguientes: individuales: vallas, testigos, pesas... (atletismo); colchonetas, aros, cuerdas,...

(gimnasia) equipo: stick y bolas de hockey (hockey); raquetas y volantes (badminton); balones de iniciación y oficiales (fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano) A estos materiales citados habría que añadir distintos accesorios como son las porterías, canastas o las redes que posibilitan el deporte en su totalidad. Otros: indiacas, frisbees...

En general, para todos estos materiales es interesante analizar sus posibilidades mediante cuadros de descubrimiento. De este modo, un material tan simple como una cuerda nos sirve no sólo para saltar sino para producir sonidos en el aire, para lanzarla y recibirla, para moverla por el suelo o el aire, para hacerla volar, para disfrazarnos, para trepar, para hacer dibujos en el suelo, de una manera individual, en pareja, en grupo...

4. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE ESTABLECIDAS PARA LA ETAPA

El área de Educación Física contribuye al desarrollo de las competencias entendidas como capacidades que ha de adquirir el alumnado con el objeto de aplicar de forma integrada los contenidos del área y lograr la realización satisfactoria de las actividades propuestas. En relación con la competencia en comunicación lingüística, la afirmación de la lateralidad junto con la experimentación de nociones asociadas a relaciones espacio-temporales desempeñan un papel muy importante en el aprendizaje de la lectura y escritura. Además posibilita realizar gran variedad de intercambios comunicativos mostrando sensibilidad y cuidado en el uso de un lenguaje no sexista ni discriminatorio. Respecto a la competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología la contribución de esta área será a través de: los números, el orden, la sucesión, las operaciones básicas y formas geométricas que aparecen en

Educación física la explicación de los juegos; las nociones topológicas básicas, la estructuración espacial y espacio-temporal que están estrechamente vinculadas al dominio matemático y tecnológico. Será contribución del área a la competencia digital todo aquello que implique el uso creativo, crítico y seguro de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para alcanzar los objetivos relacionados con el trabajo, el aprendizaje, el uso del tiempo libre, la inclusión y participación en la sociedad. El trabajo que se realiza en el área respecto a la autoestima, el conocimiento de su propia persona y de las propias posibilidades y carencias sirve como punto de partida del aprendizaje motor y posibilita el establecimiento de metas cuya consecución genera autoconfianza. Al mismo tiempo, los proyectos comunes en actividades físicas colectivas facilitan la adquisición de recursos de cooperación, repercutiendo todo ello en el proceso de adquisición de aprender a aprender.

El área contribuye de forma esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas, sobre todo, las relativas al entorno en el que se desarrolla y a la dinámica de la clase, la hacen propicia para la educación de habilidades sociales ya que implican la habilidad y capacidad para utilizar los conocimientos y actitudes sobre la sociedad entendida desde las diferentes perspectivas, en su concepción dinámica, cambiante y compleja para interpretar fenómenos y problemas sociales en contextos cada vez más diversificados; para elaborar respuestas, tomar decisiones y resolver conflictos, así como para interactuar con otras personas y grupos conforme a normas basadas en el respeto mutuo.

La contribución a la competencia sentido de iniciativa y espíritu emprendedor se establece desde el área de Educación Física en la medida que esta permite adquirir conciencia y saber aplicar un conjunto de rasgos y actitudes personales interrelacionadas (creatividad, autoconocimiento, autoestima, autonomía/independencia; interés y esfuerzo; espíritu emprendedor; iniciativa, innovación), así como la habilidad para elegir con criterio propio, imaginar, planificar y gestionar proyectos, responsabilizándose de ellos, con el fin de alcanzar objetivos, tanto en el ámbito personal, como en grupo.

5. CONTENIDOS DEL CURRÍCULUM OFICIAL

CONTENIDOS EDUCACIÓN FÍSICA – 1º EDUCACIÓN PRIMARIA
Bloque 1. El cuerpo humano, Imagen y percepción
<ul style="list-style-type: none"> - Concienciación e identificación del esquema corporal global. - Posibilidades corporales y sensoriales. Exploración de las sensaciones. - Experimentación de posturas corporales diferentes. - Exploración del propio cuerpo en relación con la tensión, y la relajación global. - Exploración de la lateralidad propia. - Aceptación de la propia realidad corporal aumentando su autonomía personal. - Experimentación de situaciones de equilibrio y desequilibrio en el suelo y sobre objetos estables en situaciones simples. - Experimentación de nociones asociadas a su cuerpo con relaciones espaciales y temporales básicas.
Bloque 2. Habilidades motrices
<ul style="list-style-type: none"> - Experimentación de diferentes formas y posibilidades de movimiento a través del juego. - Adquisición de tipos de movimientos y conductas motoras saludables: transportar, golpear, arrastrar, reptar, etc. - Coordinación óculo-motriz con manos y pies en posiciones estáticas simples, con o sin móviles. - Coordinación dinámica general para el control del cuerpo en movimiento. - Manipulación de objetos e instrumentos de la vida cotidiana en las actividades de aprendizaje escolar. - Participación en actividades diversas en condiciones de igualdad, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad.
Bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas
<ul style="list-style-type: none"> - Descubrimiento y exploración de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y del movimiento en situaciones de la vida cotidiana. - Sincronización del movimiento con pulsaciones y estructuras rítmicas sencillas con equilibrios y desequilibrios. - Ejecución de danzas y bailes populares asturianos de sencilla ejecución. - Imitación de personajes, animales y objetos. - Exteriorización de emociones y sentimientos e imitación de personajes, animales, objetos y situaciones, individualmente y en grupo. - Expresión a través del propio cuerpo, con objetos y materiales. - Participación en situaciones que supongan comunicación corporal con otras personas, mostrando reconocimiento y respeto por las diferencias de género, personales, etc.

- Utilización del cuento motriz como recurso para la mejora expresiva del cuerpo.
- Exploración de la espontaneidad y de la creatividad en el movimiento expresivo a través del juego corporal individual.
- Toma de conciencia de la respiración y relajación.
- Exploración de la expresión de situaciones, emociones y estados de ánimo mediante el empleo de las posiciones corporales alta, intermedia y baja.

Bloque 4. Actividad física y salud

- Iniciación a hábitos básicos de higiene corporal: bolsa de aseo y material necesario para la actividad física.
- Iniciación a hábitos saludables básicos alimentarios: desayuno y tentempié del recreo.
- Iniciación a hábitos saludables básicos posturales en la vida cotidiana y en la actividad física.
- Relación de la actividad física con el bienestar en el ámbito escolar y en nuestro tiempo de ocio fomentando el desarrollo de habilidades personales.
- Descubrimiento del calentamiento como fase fundamental en la prevención de lesiones.
- Respeto de las normas de uso de materiales y espacios.
- Prevención de accidentes en la práctica de actividad física.
- Descubrimiento de los entornos naturales cercanos y del patio escolar como espacios válidos para realizar actividad física.
- Descubrimiento de distintas formas de desplazarse por el entorno de forma saludable y sostenible.

Bloque 5. Juegos y actividades deportivas

- El juego como actividad común a todas las culturas. Realización de juegos organizados.
- Práctica de juegos de patio en los que se utilicen las habilidades motrices básicas.
- Descubrimiento de la cooperación y la oposición con relación a las reglas de juego.
- Reconocimiento hacia las personas que participan en el juego.
- Comprensión y cumplimiento de las normas de juego.
- Confianza en las propias posibilidades en la realización de juegos.
- Valoración del juego como medio de disfrute.
- Aceptación del resultado final del juego como algo natural e inherente al desarrollo del mismo.
- Actitud de tolerancia, en la resolución de conflictos de forma pacífica en la realización de juegos.
- Participación en la recogida del material de Educación Física al finalizar la clase.
- Conocimiento de distintos juegos de la cultura asturiana.
- Conocimiento de juegos realizados en el medio natural.

6. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES ASOCIADOS A CADA CRITERIO

Criterios de evaluación	Estándares de Aprendizaje Evaluables	C.C.
<p>Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz. Mediante este criterio se valorará si el alumno o alumna es capaz de:</p> <p>Realizar de forma coordinada desplazamientos básicos en actividades motrices simples o juegos: gatear, cuadrupedia y marcha atrás.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desplazarse en situaciones motrices simples mediante una carrera coordinada con alternativa brazo-pierna realizando los apoyos de forma adecuada. - Saltar batiendo con una o ambas piernas en situaciones lúdicas. - Realizar giros sobre el eje longitudinal en contacto con el suelo. - Lanzar objetos con una mano componiendo un gesto coordinado sin incluir la precisión. - Lanzar objetos con las dos manos a la vez sin incluir la precisión. - Coger o golpear un objeto anticipándose a su trayectoria. - Botar con las manos un objeto sin incluir la fuerza. - Golpear un objeto con diferentes partes del cuerpo anticipándose a su trayectoria y sin incluir la fuerza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural. • Adapta la habilidad motriz básica de salto a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas, ajustando su realización a los parámetros espaciotemporales y manteniendo el equilibrio postural. • Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo, etc.) a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes. • Aplica las habilidades motrices de giro a 	<p>CPAA CSIEE</p>

	<p>diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio temporales y manteniendo el equilibrio postural.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies. 	
<p>Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.</p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p> <p>Equilibrar el cuerpo de forma espontánea adoptando diferentes posturas en el suelo y en pequeñas alturas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desplazarse de diferentes formas por propia iniciativa sobre elementos fijos elevados a escasa altura del suelo sin buscar imitación de modelos. - Situarse en el espacio y en el tiempo en movimiento, en relación con las relaciones topológicas básicas: dentro/fuera; arriba/abajo a través de juegos y actividades motrices simples. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades. 	<p>CPAA CSIEE</p>
<p>Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas</p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adecuar el movimiento corporal a ritmos sencillos. - Interpretar los estereotipos de las distintas formas de estado de ánimo: tristeza, alegría, enfado, sorpresa, miedo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos. • Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o 	<p>CD CCL CPAA CSC CEC</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Representar acciones de la vida cotidiana con espontaneidad. - Simbolizar personajes y situaciones mediante la utilización del cuerpo, el gesto y el movimiento con desinhibición y soltura en la actividad. - Respetar las diferencias personales durante la comunicación corporal. - Utilizar la respiración para llegar a un estado de relajación. - Utilizar las posiciones alta, intermedia y baja para expresar situaciones. 	<p>musicales, individualmente, en parejas o grupos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoce y lleva a cabo bailes y danzas sencillas representativas de distintas culturas y distintas épocas, siguiendo una coreografía establecida. • Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales 	
<p>Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver situaciones motrices, actuando de forma coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades</p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p> <p>Ajustar sus movimientos a los esquemas motores necesarios para el desarrollo del juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar estrategias básicas de juego: cooperación y oposición. - Utilizar desplazamientos y saltos para alcanzar el objetivo en juegos de patio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices. • Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales. 	<p>CSC CSIEE</p>
<p>Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas</p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprender la explicación de los ejercicios realizados usando términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor se desarrollan en el área de Ciencias de la Naturaleza 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios. • Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices. 	<p>CCL CMCT CSC CSIEE</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Distingue en juegos y deportes individuales y colectivos estrategias de cooperación y de oposición. 	
--	---	--

Criterios de evaluación	Estándares de Aprendizaje Evaluables	C.C.
<p>Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia su propia persona</p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p> <p>Utilizar la bolsa de aseo y el material necesario para la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento de la necesidad de incorporar a sus rutinas, la higiene corporal tras las clases de Educación Física. - Alimentarse de forma adecuada antes de realizar actividad física y a la hora del recreo. <ul style="list-style-type: none"> - Identificar normas posturales básicas en actividades cotidianas. - Ajustar las habilidades personales a las características del grupo clase. - Identificar acciones positivas para mejorar las capacidades físicas y sus efectos sobre la salud. <ul style="list-style-type: none"> - Realizar el calentamiento como medida básica para prevenir lesiones. - Reconocer espacios adecuados para la práctica deportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene interés por mejorar las capacidades físicas. • Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/ cantidad de los alimentos ingeridos, etc....). • Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud. 	CPAA CSC CSIEE
<p>Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.</p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o la</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud. 	CSIEE CPAA CCL

<p>alumna es capaz de: Utilizar los juegos para mejorar globalmente las capacidades físicas básicas, prestando especial atención a la flexibilidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo. 	
<p>Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de otras personas, mostrando una actitud reflexiva y crítica Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Señalar y nombrar, en su propia persona, en otra persona o en un dibujo, los principales segmentos corporales que intervienen en el movimiento a través de juegos o actividades motrices simples. - Reconocer objetos y texturas habituales por medio del tacto mediante la realización de actividades lúdicas. - Seguir distintas trayectorias de objetos y móviles tras la percepción de estímulos visuales mediante la realización de actividades lúdicas. - Reproducir a través del movimiento una experiencia auditiva o visual. - Mantener un estado global de quietud o tensión muscular en reposo en breves periodos de tiempo en situaciones lúdicas y sin buscar imitación de modelos. - Reconocer las posibilidades y limitaciones personales y respetar las de otras personas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase. • Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades. 	<p>CPAA CSC</p>
<p>Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas. Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconocer las diferencias entre juegos de patio y juegos tradicionales. - Valorar la actividad física en entornos naturales próximos como medio de disfrute en el tiempo de ocio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Expone las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza. 	<p>CCL CEC CPAA</p>
<p>Opinar coherentemente con actitud crítica</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adopta una actitud 	<p>CCL CMCT</p>

<p>tanto desde la perspectiva de participante como de público, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates y aceptando las opiniones de los demás</p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mostrar una actitud tolerante en la resolución de conflictos surgidos en juegos realizados en clase. - Participar en la explicación de juegos realizados en clase 	<p>crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explica a sus compañeros las características de un juego practicado en clase y su desarrollo. • Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable. 	<p>CD CSIEE</p>
<p>Manifiestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación</p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuidar y respetar el patio escolar, zonas deportivas y entornos cercanos, separando correctamente nuestros residuos 	<ul style="list-style-type: none"> • Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural. • Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar. 	<p>CSC CEC</p>
<p>Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.</p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p> <p>Identificar acciones que puedan entrañar peligro tanto para su propia persona como para otras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios. 	<p>CCL CMCT CD</p>
<p>Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa, y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área.</p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita. • Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando 	<p>CMCT CD</p>

<p>- Utilizar sencillos programas informáticos que impliquen actividades de motricidad fina y coordinación óculo-manual o desarrollen nociones topológicas.</p>	<p>programas de presentación.</p>	
<p>Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose y respetando a las otras personas en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de: Participar activamente en juegos de patio y juegos asturianos respetando las normas. - Reconocer su nivel de competencia motriz, intentando mejorarla. - Respetar el turno establecido en la recogida del material de Educación Física.</p>	<p>• Tiene interés por mejorar la competencia motriz. • Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad. • Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.</p>	<p>CPAA CCL CSIEE</p>

Comunicación lingüística **(CCL)**; competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología **(CMCCT)**; competencia digital **(CD)**; aprender a aprender **(CAA)**; competencias sociales y cívicas **(CSC)**; sentido de iniciativa y espíritu emprendedor **(CSIEE)**; conciencia y expresiones culturales **(CCEC)**.

7. TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

El curso está dividido en tres evaluaciones, la materia impartida en ella será:

Primer trimestre:

- Unidades didácticas: 1, 2, 3 y 4

Segundo trimestre:

- Unidades didácticas: 5, 6 y 7

Tercer trimestre:

- Unidades didácticas: 8, 9 y 10

Otras normas

- ✓ En el primer mes de clase, los padres serán informados de los contenidos mínimos y los criterios de calificación y evaluación.

8. PROCEDIMIENTOS, INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Los criterios de calificación definen la calificación de cada alumno, y contienen el porcentaje que se asigna a las pruebas, el trabajo en clase, etc. Con el resultado obtenido de cada instrumento de observación y medición se realiza una evaluación sumativa, otorgándoles los siguientes porcentajes:

INSTRUMENTO	PONDERACIÓN
Realización y ejecución de las actividades	60%
Esfuerzo e interés por superarse, cumplimiento de las normas y respeto por los materiales y comprensión y asimilación de contenidos.	40%

9. MEDIDAS DE REFUERZO Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

En función de las necesidades y características del alumnado, es necesario establecer las adaptaciones o modificaciones esenciales pertinentes que se desarrollarán para atenderles referidas a materiales, organización del grupo o a la modificación de algún elemento esencial de la Unidad Didáctica.

El departamento de Educación Física establece varias medidas como adaptaciones metodológicas y de acceso según los casos particulares del alumnado.

10. CONCRECIÓN DEL PLAN DE LECTURA, ESCRITURA E INVESTIGACIÓN Y USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN

Plan lector

Lectura comprensiva de los textos que aparezcan a lo largo de nuestras unidades didácticas (hojas/esquemas para realizar un calentamiento, hábitos de higiene o salud, músculos/huesos y articulaciones, etc...). Es fundamental que nuestros alumnos lean correctamente y comprendan perfectamente los enunciados de las actividades que se le plantean.

Actividades TIC

Explicación de contenidos de la materia y realización de actividades con pizarra digital.

11. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Se realizarán todas aquellas salidas culturales que tengan algún objetivo relacionado con Educación Física.

- Senda Xivares-Perlora: Los alumnos/as realizan como excursión de final de curso esta senda a pie. Terminando con juego libre en la playa de Perlora.

- Natación: Los alumnos/as, concedido por el Principado, realizan un cursillo de diez días en las piscinas del Parque del Oeste.

- Día de Educación Física en la calle: Los alumnos participan de manera activa en dicha actividad organizada por COLEF (Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de Asturias). El objetivo principal es concienciar de la importancia de la Educación Física y de un estilo de vida activo para todos y para toda la vida, además de aprender que el ejercicio físico es la mejor medicina para mejorar los parámetros indicadores de la salud. Para llevarlo a cabo los alumnos van alternando los diferentes talleres deportivos (juegos o deportes) organizados por distintos colegios de Oviedo (incluido en nuestro propio) siguiendo las explicaciones de los profesores responsables de cada taller/juego/actividad deportiva.

- Carrera solidaria: Los alumnos colaboran en la actividad realizando una carrera por niveles en un recorrido señalizado en el Parque San Francisco. El objetivo no es otro que el de colaborar con alguna asociación o programa específico (construir un pozo en El Chad, por ejemplo) logrando que obtenga la financiación suficiente para llevarlo a cabo. Los alumnos participan con mucho entusiasmo en un ambiente festivo y de solidaridad.

12. PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE

La programación se revisará trimestralmente en una de las reuniones del departamento y quedará constancia de ello en el acta de correspondiente. En dicha reunión se revisarán:

- Resultados de la evaluación por curso y grupo.

- Adecuación de los materiales, recursos didácticos y distribución de espacios y tiempos a la secuenciación de contenidos y criterios de evaluación asociados.
- Contribución de métodos pedagógicos y medidas de atención a la diversidad aplicadas a la mejora de los resultados.