

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

1. OBJETIVOS GENERALES

- 1) Localizar y controlar distintas partes del cuerpo en posturas poco habituales, así como en desplazamientos de la totalidad del cuerpo.
- 2) Utilizar todas sus posibilidades de movimiento mediante juegos colectivos y de equipo para así valorar y poder aceptar su propia realidad corporal.
- 3) Organizar y realizar juegos en su tiempo libre.
- 4) Sistematizar todos los aprendizajes conseguidos en ciclos anteriores referidos a: hábitos de limpieza personal, utilización correcta de espacios y materiales, hábitos posturales y alimenticios.
- 5) Dosificar el esfuerzo, que se debe realizar en diferentes actividades físicas.
- 6) Reconocer y respetar las capacidades motoras propias y de los compañeros.
- 7) Adoptar una buena disposición hacia cualquier tipo de actividad física propuesta, aceptando de buen grado a todos los participantes.
- 8) Dar importancia al proceso y esfuerzo realizado y no al resultado.
- 9) Obtener el máximo rendimiento de sí mismo en cualquier actividad.
- 10) Adaptar su percepción espacio-temporal a situaciones más complejas, propiciadas por la introducción de elementos nuevos y en movimiento.
- 11) Resolver problemas en los que disminuya el tiempo empleado para la selección de forma y tipo de movimiento, ejecutándolo de forma satisfactoria.
- 12) Reconocer y valorar la capacidad de resolver problemas motrices de uno mismo y de los compañeros.
- 13) Tomar conciencia del tono, relajación y equilibrio estático y dinámico en diferentes situaciones.
- 14) Apreciar con corrección trayectorias y velocidades de móviles en situaciones de juego.
- 15) Adaptar sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices a otros medios no conocidos.
- 16) Participar de forma habitual en los juegos.
- 17) No rechazar a sus compañeros en los juegos en función de sus características personales o sociales.
- 18) Respetar las normas de los juegos.
- 19) Conocer las reglas y estrategias básicas del deporte trabajado.
- 20) Discriminar entre deportes consolidados y juegos que se adaptan a ellos.
- 21) Dar importancia a la competición en su justa medida, sabiendo aceptar la derrota
- 22) Saber establecer relaciones equilibradas y constructivas con los demás.
- 23) Valorar, conocer y practicar diferentes deportes, adaptados y alternados.

- 24) Evitar discriminaciones, comportamientos agresivos y actitudes de rivalidad dentro y fuera del colegio.
- 25) Conocer actividades deportivas de diferentes regiones y el entorno donde se desarrollan.
- 26) Ocuparse del mantenimiento tanto de materiales como de los lugares aptos para la práctica de los deportes aprendidos.
- 27) Imitar movimientos con un cierto grado de complejidad a partir de modelos establecidos.
- 28) Transmitir diferentes sensaciones y estados de ánimo, utilizando las posibilidades que nos ofrece nuestro cuerpo en movimiento.
- 29) Reconocer sensaciones, ideas y estados de ánimo expresados por otros compañeros a través del gesto y el movimiento.

2. CONTENIDOS

BLOQUE I: El cuerpo: imagen y percepción.

CONCEPTOS

- El control del propio cuerpo en movimiento en relación a los objetos.
- La contracción muscular global y segmentaria.
- El aprendizaje de las técnicas de respiración.
- Las posibilidades perceptivas y motrices del cuerpo.
- La alternancia del equilibrio estático y dinámico.
- La coordinación dinámica general.
- Las relaciones temporales (ritmo, secuencia, velocidad...).

PROCEDIMIENTOS

- Discriminación, utilización e interiorización del esquema corporal.
- Afirmación de la lateralidad en relación a los objetos (estática y dinámica).
- Interiorización postural en relación al espacio y los objetos.
- Control de la respiración después de un esfuerzo.
- Técnicas de relajación (analítica y global).
- Percepción del entorno (fijo, estable, cambiante).
- Posibilidades de movimiento en situación dinámica con obstáculos.
- Posibilidades de movimiento en situación dinámica con el manejo de objetos en distintos planos.
- Posibilidades de movimiento en situación dinámica con el manejo de objetos sobre expositor.
- Conocimiento de todos los lugares que puede ocupar mi cuerpo realizando tareas.
- Conocimiento de las distintas distancias que puedo alcanzar con el manejo de objetos.
- Percepción de la duración de distintas tareas.

- Percepción de movimiento continuo y discontinuo.
- Posibilidades de movimiento para interceptar objetos con desplazamiento.
- Percepción de las distintas velocidades de las personas y los objetos.

ACTITUDES

- Compartir y cooperar en la realización de actividades.
- Actitud de seguridad y confianza en uno mismo.
- Actitud de valoración de la propia autonomía.
- De respeto de las diferencias en razón de sexo.
- De respeto hacia las posibilidades de los demás.

BLOQUE II: Habilidades motrices.

CONCEPTOS

- Los movimientos básicos (los lanzamientos, las recepciones, los giros sobre el eje anteroposterior).
- Los huesos, los músculos y las articulaciones.
- Los movimientos básicos en el medio natural.
- El sistema cardiovascular (velocidad de reacción, resistencia)

PROCEDIMIENTOS

- Acondicionamiento físico general.
- Realización de actividades de carácter aeróbico.
- Control y dominio motor en situaciones de dinámica general.

ACTITUDES

- Valoración del trabajo realizado desde el punto de vista motor.
- De respeto hacia las actividades en el medio natural.
- Actitud de autonomía en la realización de diferentes actividades.
- Actitud de autosuperación y autoexigencia en el trabajo realizado.

BLOQUE III: Actividades físicas artístico – expresivas.

CONCEPTOS

- La relación entre el lenguaje corporal y otros lenguajes (mímica, dramatización).
- El juego dramático como forma de expresión.
- El sonido y la calidad de movimiento.
- El cuerpo se mueve en relación al espacio.
- La intensidad de movimiento.
- Los objetos que se mueven en el tiempo (ritmo).

PROCEDIMIENTOS

- Transformación de la realidad a través del gesto.

- Expresión a través del lenguaje corporal.
- Representación grupal de vivencias corporales.
- Utilización de la mímica y el juego dramático como formas de expresión.
- Reproducción de movimientos de alguna complejidad.
- Realización de mensajes, mediante símbolos, utilizando el gesto expresivo.

ACTITUDES

- Las actividades expresivas no tienen diferencias en relación al sexo.
- Actitud creativa hacia la comunicación no verbal.
- Actitud de atención y concentración en las actividades a realizar.

BLOQUE IV: Actividad física y salud.

CONCEPTOS

- El control postural (consolidación).
- El control del esfuerzo (iniciación).
- La respiración y la actividad física.
- La relajación como normalización corporal.
- El medio natural y urbano y el desarrollo de la actividad física.
- Los cambios fisiológicos y la actividad física.

PROCEDIMIENTOS

- Consolidación y afianzamiento de hábitos posturales.
- Consolidación de pautas de comportamiento deportivo.
- Dosificación del esfuerzo a partir de descansos activos.

ACTITUDES

- Precaución hacia aquellas actividades que supongan peligro hacia nosotros o los demás.
- Respeto y tolerancia hacia nuestro cuerpo y el de los demás.
- Concienciación hacia las propias limitaciones y la de los otros.

BLOQUE V: Juegos y deportes.

CONCEPTOS

- Tipos de juegos y de actividades deportivas y su regulación (juegos de patio).
- Recursos para la práctica del juego y de las actividades deportivas en el entorno inmediato (juegos populares y los grandes juegos).

PROCEDIMIENTOS

- Realizar juegos de patio, utilizando reglas reconocidas socialmente.
- Realizar juegos de cooperación, estrategias propias.

- Práctica de actividades deportivas adaptadas.
- Práctica y recopilación de juegos populares y tradicionales.

ACTITUDES

- De respeto y valoración del nivel en el juego aunque exista mayor habilidad o destreza en cualquiera de las partes.
- Aceptación de normas y papel a desempeñar.
- De colaboración y solidaridad con todos los compañeros/as, con independencia del resultado.
- Un juego no puede ser un elemento de disputa o violencia entre los participantes.

3. METODOLOGÍA

En educación física existen diversos métodos y la utilización de cada uno de ellos dependerá de cómo, cuándo, para qué y para quién son utilizados. Además, cualquier actividad se podrá abordar con uno o varios métodos.

El modelo de enseñanza y aprendizaje por recepción, una de cuyas concreciones puede ser el método de mando directo, no debe suponer la simple construcción de automatismos por un proceso repetitivo y monótono de ejercicios, proceso de yuxtaposición y acumulación que para el alumnado de estas edades carece de significado.

El método de enseñanza y aprendizaje por descubrimiento es muy importante porque pretende que los alumnos exploren, descubran y creen en sus posibilidades de movimiento.

4. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La Educación Física es una asignatura en la que se producen muchos momentos de contacto tanto físico como social entre los alumnos. Es por lo tanto un espacio muy adecuado para interrelacionar los niños con diversos problemas de integración por la causa que sea.

En la medida de lo posible, se intentará que los niños con NEE participen en las actividades junto a sus compañeros.

5. A) CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Ajustar los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de una actividad tales como su duración y el espacio donde se realiza.
- Proponer estructuras rítmicas sencillas y reproducirlas corporalmente o con instrumentos.
- Anticiparse a la trayectoria de un objeto realizando los movimientos adecuados para cogerlo o golpearlo.
- Botar pelotas de manera coordinada, alternativamente con ambas manos, desplazándose por un espacio conocido.

- Haber incrementado globalmente las capacidades físicas básicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor, acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo para comunicar ideas y sentimientos y representar personajes o historias reales e imaginarias.
- Señalar alguna de las relaciones que se establecen entre la práctica correcta y habitual de ejercicio físico y la mejora de la salud individual y colectiva.
- Identificar, como valores fundamentales de los juegos y la práctica de actividades de iniciación deportiva, el esfuerzo personal y las relaciones que se establecen con el grupo, dándoles más importancia que a otros aspectos de la competición.

B) CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

- En la evaluación, todos los ítems tendrán la misma importancia y por lo tanto valdrán lo mismo. Está claro que no todos los ítems son iguales en dificultad pero no por eso son menos importantes. En cada evaluación de quinto y sexto de primaria habrá 6 ítems y por lo tanto cada ítem valdrá un 16,6% de la nota final.

6. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- Salida al estadio "Reyno de Navarra" para presenciar un partido de primera división de fútbol.
- Semana blanca para practicar entre otras cosas el esquí de fondo.
- Trabajar en alguna sesión el plan de prevención de obesidad editado por el Gobierno de Navarra.
- Ver algún vídeo relacionado con la Educación Física.

7. PROGRAMACIONES DE AULA

7.1. CURSO Y PROFESOR

5º de primaria. Rubén González.

7.2. MATERIALES

Balones, aros, conos, canastas, petos, bancos, porterías, colchonetas, pañuelos, pelotas, cuerdas, picas, tiza, regla, espalderas, vallas, cronómetro, radiocasete...

7.3. UNIDAD DIDÁCTICA I

7.3.1. TÍTULO

Rendimos al 100%

7.3.2. TEMPORALIZACIÓN

Primer trimestre. 9 sesiones.

7.3.3. OBJETIVOS

- Adaptar las funciones orgánicas al grado de intensidad de la actividad física.
- Ejecutar respuestas motrices en un tiempo mínimo frente a diferentes estímulos.
- Conocer la clasificación de las cualidades físicas básicas.
- Distinguir entre las actividades de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.
- Incrementar de forma global las capacidades físicas.
- Planificar adecuadamente el "calentamiento" previo a la realización de actividades físicas específicas.
- Valorar los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.
- Auto-responsabilizarse de la práctica física.
- Disfrutar de las actividades lúdicas relacionadas con el desarrollo de las capacidades motrices.

7.3.4. CONTENIDOS

Conceptuales

- La fuerza: concepto y tipos.
- La resistencia: concepto y tipos.
- La velocidad: concepto y tipos.
- La flexibilidad y su necesidad para el buen funcionamiento corporal.
- El ritmo cardiaco y la recuperación.
- El calentamiento: estructura y metodología.

Procedimentales

- Control de la frecuencia cardiaca.
- Adecuación del esfuerzo a la capacidad física.
- Realización de movimientos explosivos respondiendo a diferentes estímulos (acústicas, visuales...) y con diferentes posiciones de partida.
- Profundización en la investigación sobre las cualidades físicas del cuerpo.
- Control y adecuación del esfuerzo a la actividad.

Actitudinales

- Aceptación y valoración de las capacidades físicas propias y de los demás.
- Toma de conciencia de la realización existente entre esfuerzo físico y mejora del rendimiento.

7.3.5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Diferencia las actividades de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad relacionadas con el ejercicio físico.
- Reconoce alguna metodología de calentamiento orientado a la práctica deportiva.

- Controla la respiración y el ritmo cardiaco.
- Reacciona con rapidez ante diferentes estímulos.
- Mejora su rendimiento en esfuerzos prolongados.
- Valora la práctica física como requisito de vida saludable.
- Conoce las implicaciones socio-afectivas de la participación colectiva en las actividades físicas.
- Participa con alegría en las tareas de clase.
- Se compromete con los demás en la consecución de objetivos comunes.

7.3 UNIDAD DIDÁCTICA II

7.3.1. TÍTULO

Sentimos y lo expresamos

7.3.2. TEMPORALIZACIÓN

Primer trimestre. 4 sesiones.

7.3.3. OBJETIVOS

- Conocer la relación que existe entre la expresión corporal y la Educación Física.
- Potenciar la desinhibición individual y grupal, la espontaneidad y la creatividad en las actividades de expresión y ritmo.
- Desarrollar el lenguaje corporal
- Conocer, experimentar y utilizar distintas manifestaciones del movimiento expresivo por medio de la mímica, la dramatización y la danza.
- Fomentar la implicación, la confianza y la colaboración en las actividades de expresión y ritmo.
- Participar en las actividades desarrollando actitudes relacionadas con los valores de libertad y respeto.

7.3.4. CONTENIDOS

Conceptuales

- El ritmo.
- El movimiento expresivo: mímica, dramatización, teatro y danza.
- El cuerpo y el espacio.
- La imitación, la representación y la improvisación.
- El gesto.
- El movimiento expresivo: mímica, dramatización y danza.

Procedimentales

- Movimiento de los segmentos corporales como medio de expresión.

- Realización de actividades que impliquen calidades de movimiento y formas corporales.
- Ejecución de ejercicios de relación espacio – cuerpo.
- Práctica de juegos que desarrollen el ritmo.
- Práctica de diferentes posibilidades de expresión con gestos

Actitudinales

- Valorar la expresión corporal como medio de expresión.
- Participación en situaciones expresivas con desinhibiciones y espontaneidad.
- Interés por utilizar diferentes posibilidades de expresión.

7.3.5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Interpreta distintos mensajes corporales.
- Crea gestos y movimientos para comunicarse.
- Intenta realizar movimientos corporales creativos.
- Representa o interpreta distintas situaciones en grupo.
- Conoce y utiliza distintas manifestaciones del movimiento expresivo.
- Disfruta realizando juegos expresivos con los demás.
- Reconoce distintos ritmos.
- Busca e intenta adaptar el movimiento a estructuras rítmicas básicas individualmente y en grupo.
- Utiliza el cuerpo y el movimiento para representar acciones

7.3 UNIDAD DIDÁCTICA III

7.3.1. TÍTULO

Fútbol

7.3.2. TEMPORALIZACIÓN

Primer trimestre. 8 sesiones.

7.3.3. OBJETIVOS

- Conocer los movimientos básicos del fútbol.
- Conocer las reglas básicas establecidas en los juegos relacionados con el fútbol.
- Realizar las diferentes técnicas que requiere el fútbol.
- Aplicar las habilidades con el balón en los diversos juegos propuestos.
- Tomar conciencia de las posibilidades de movimiento individuales y aceptar las condiciones propias del resto de compañeros del grupo.
- Desarrollar autonomía y confianza en las propias acciones, y respetar igualmente las acciones de los compañeros.

- Utilizar correctamente el balón en cualquier acción y respetar las reglas de juego comúnmente establecidas y acogidas por el grupo.

7.3.4. CONTENIDOS

Conceptuales

- Movimientos básicos: ataque y defensa.
- Conocimiento de la técnica básica del manejo del balón.
- Reconocimiento de las reglas básicas de los juegos propuestos.

Procedimentales

- Ejecución de conducciones con el balón.
- Ejecución de pases con el balón.
- Aplicación de los elementos tácticos y técnicos de manejo del balón, en actividades lúdicas.

Actitudinales

- Aceptación de las propias limitaciones y la de los compañeros.
- Cooperar con los compañeros para conseguir fines comunes.
- Aprovechar el tiempo en clase.
- Aceptación de las normas de clase y de los juegos.

7.3.5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

A través de una lista de control, observaremos:

- Conoce las diferentes acciones a realizar en el fútbol.
- Se desplaza correctamente con el balón en los pies.
- Adapta los pases a la distancia.
- Se orienta correctamente en la dirección del pase.
- Une correctamente las acciones de conducir y pasar.
- Utiliza correctamente los elementos técnicos en los juegos propuestos.
- Acepta su condición motriz y la de sus compañeros.
- Colabora en las actividades aportando ideas al grupo.
- Participa y aprovecha el tiempo en clase.
- Respeta las normas de clase y de los juegos.

7.3 UNIDAD DIDÁCTICA IV

7.3.1. TÍTULO

Me oriento.

7.3.2. TEMPORALIZACIÓN

Segundo trimestre. 12 sesiones.

7.3.3. OBJETIVOS

- Mejorar la organización del movimiento en el espacio y el tiempo.
- Conocer y diferenciar los conceptos de situación.
- Comprender y distinguir los conceptos de superficie, distancia, trayectoria y espacios de tiempo.
- Aprender a apreciar las distancias, el sentido y la velocidad de los desplazamientos respecto a otros y a los objetos en movimiento.
- Potenciar la utilización de los segmentos corporales no dominantes.
- Participar en las actividades desarrollando actitudes relacionadas con el valor de la sencillez y la honestidad.

7.3.4. CONTENIDOS

Conceptuales

- Relaciones espaciales: sentido, dirección y orientación.
- Relaciones topológicas: dentro – fuera, delante – detrás...
- Relaciones temporales: ritmo, duración, secuencia, velocidad.
- Relación espacio – tiempo.

Procedimentales

- Percepción y conocimiento de distancias.
- Percepción y conocimiento de las trayectorias.
- Movimientos en relación con el tiempo.
- Percepción y estructuración del espacio en relación con el tiempo (trayectorias, intercepción) de los desplazamientos propios, con móviles y con los demás.

Actitudinales

- Interés por las actividades relacionadas con el espacio y el tiempo.
- Valorar la orientación espacial y temporal para las actividades diarias.

7.3.5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Se sitúa en el espacio de forma adecuada.
- Calcula distancias, trayectorias y velocidades intuyendo el movimiento de los compañeros/as y de los móviles en situaciones de juego.
- Sigue ritmos en los desplazamientos o movimientos corporales.
- Cooperar en la búsqueda de soluciones motrices y las adapta a sus propias posibilidades.
- Participa con interés en todas las actividades.

7.3 UNIDAD DIDÁCTICA V

7.3.1. TÍTULO

Mini balonmano.

7.3.2 TEMPORALIZACIÓN

Segundo trimestre. 9 sesiones.

7.3.3. OBJETIVOS

- Conocer el deporte del balonmano.
- Utilizar y aplicar la manipulación del balón en la iniciación al balonmano.
- Iniciar el pase y la recepción en los juegos de iniciación al balonmano.
- Progresar en los lanzamientos de precisión.
- Seleccionar las respuestas adecuadas en situación de juego.

7.3.4. CONTENIDOS

Conceptuales

- El juego del balonmano.
- Recepción y pase del balón.
- Bote del balón.
- Lanzamientos.

Procedimentales

- Ejercicios de manejo y adaptación del balón.
- Realización de juegos en los que se aplique el pase y la recepción.
- Situaciones de juego que implique desplazamientos y pases con un balón en las manos.

Actitudinales

- Valoración del trabajo en equipo.
- Respeto hacia las reglas de los diferentes juegos.
- Aceptación del resultado.
- Valoración del esfuerzo personal y la colaboración con los demás.

7.3.5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Progresa en el manejo y adaptación del balón.
- Se desplaza botando el balón.
- Lanza el balón con precisión.
- Recepciona el balón en movimiento.
- Es capaz de evitar o dificultar la progresión del contrario en situaciones de juego.
- Respeta y acepta las limitaciones propias y de los demás.
- Respeta las reglas del juego y acepta el resultado.
- Valora su esfuerzo personal y el de los demás.

- Participa de forma activa en los diferentes juegos propuestos.

7.3 UNIDAD DIDÁCTICA VI

7.3.1. TÍTULO

Trabajamos las habilidades.

7.3.2. TEMPORALIZACIÓN

Tercer trimestre. 12 sesiones.

7.3.3. OBJETIVOS

- Desplazarse de distintas formas por el espacio, bien individual o colectivamente.
- Desplazarse con transporte de objetos de forma individual o compartida.
- Desplazarse evitando y superando obstáculos.
- Tomar conciencia global y segmentaria del cuerpo en movimiento y en equilibrio; conciencia postural.
- Mejorar en el control de situaciones de equilibrio.
- Coordinar el salto con el movimiento de brazos.
- Ser capaz de encadenar los impulsos.
- Percibir sensaciones propias a la batida, al impulso, a la suspensión y a la caída.
- Ser capaz de realizar distintos giros sobre el propio cuerpo.
- Iniciarse en la realización de la rueda lateral.
- Realizar adecuadamente la voltereta hacia delante.
- Ser capaz de hacer giros hacia atrás con el eje transversal.
- Girar con el eje transversal hacia delante de forma encadenada.

7.3.4. CONTENIDOS

Conceptuales

- Los desplazamientos y giros en los tres ejes del espacio.
- Los saltos: impulso vuelo y caída.
- El equilibrio.

Procedimentales

- Juegos que impliquen la realización de diferentes tipos de desplazamientos.
- Realización de la voltereta hacia delante, hacia atrás y rueda lateral.
- Actividades que impliquen el desarrollo del equilibrio dinámico y estático.
- Aplicación de ejercicios que impliquen la coordinación en el salto.

Actitudinales

- Valoración de la economía de esfuerzo.
- Adquisición del hábito del calentamiento.
- Seguridad en el movimiento corporal.

7.3.5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Muestra una buena coordinación en cualquier tipo de desplazamiento.
- Muestra una buena coordinación al realizar cualquier tipo de salto.
- Es capaz de realizar un equilibrio invertido.
- Realiza la voltereta hacia delante.
- Realiza la voltereta hacia atrás.
- Saltar objetos situados en posición estática o dinámica, tanto en altura como en longitud.

7.3 UNIDAD DIDACTICA VII

7.3.1. TÍTULO

Mini tenis

7.3.2. TEMPORALIZACIÓN

Tercer trimestre. 8 sesiones.

7.3.3. OBJETIVOS

- Conocer los movimientos básicos del tenis.
- Conocer las reglas básicas establecidas en los juegos relacionados con el tenis.
- Realizar las diferentes técnicas que requiere el tenis.
- Aplicar las habilidades con la pelota y la raqueta en los diversos juegos propuestos.
- Tomar conciencia de las posibilidades de movimiento individuales y aceptar las condiciones propias del resto de compañeros del grupo.
- Desarrollar autonomía y confianza en las propias acciones, y respetar igualmente las acciones de los compañeros.
- Utilizar correctamente la raqueta y la pelota en cualquier acción y respetar las reglas de juego comúnmente establecidas y acogidas por el grupo.

7.3.4. CONTENIDOS

Conceptuales

- Movimientos básicos.
- Conocimiento de la técnica básica del tenis.
- Reconocimiento de las reglas básicas de los juegos propuestos.

Procedimentales

- Ejecución de golpesos.
- Aplicación de los elementos tácticos y técnicos de manejo de la raqueta, en actividades lúdicas.

Actitudinales

- Aceptación de las propias limitaciones y la de los compañeros.
- Cooperar con los compañeros para conseguir fines comunes.
- Aprovechar el tiempo en clase.
- Aceptación de las normas de clase y de los juegos.

7.3.5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conoce las diferentes acciones a realizar en el tenis.
- Se desplaza correctamente por el terreno de juego.
- Se orienta correctamente en la dirección de la pelota.
- Une correctamente las acciones de conducir y pasar.
- Utiliza correctamente los elementos técnicos en los juegos propuestos.
- Acepta su condición motriz y la de sus compañeros.
- Colabora en las actividades aportando ideas al grupo.
- Participa y aprovecha el tiempo en clase.
- Respeta las normas de clase y de los juegos.

7.1 CURSO Y PROFESOR

6º de primaria. Rubén González.

7.2 MATERIALES

Balones, aros, conos, canastas, petos, bancos, porterías, colchonetas, pañuelos, pelotas, cuerdas, picas, tiza, regla, espalderas, vallas, cronómetro, radiocasete...

7.3. UNIDAD DIDÁCTICA I

7.3.1. TÍTULO

¿Corremos y nos estiramos?

7.3.2. TEMPORALIZACIÓN

Primer trimestre. 8 sesiones.

7.3.3. OBJETIVOS

- Conocer la función del calentamiento y saber aplicar un calentamiento genérico.
- Conocer la flexibilidad y diversos ejercicios elementales para desarrollarla.

- Desarrollar y mejorar la flexibilidad general y segmentaria.
- Conocer la resistencia y diversos ejercicios elementales para desarrollarla.
- Desarrollar y mejorar la resistencia aeróbica.
- Aceptar la realidad de la capacidad física individual en relación a las posibilidades de los demás.
- Aceptar la actividad física, como actividad lúdica con los demás y no sólo como competición.
- Conocer los efectos saludables del desarrollo de las capacidades físicas.

7.3.4. CONTENIDOS

Conceptuales

- Calentamiento general.
- Capacidad cardiovascular. Mecanismo de la respiración. El ritmo cardiaco y la recuperación.
- Flexibilidad.
- Resistencia aeróbica.

Procedimentales

- Práctica de rutina de calentamiento genérico.
- Práctica de ejercicios de flexibilidad adecuados a las capacidades y posibilidades de los alumnos y las alumnas.
- Práctica de ejercicios de velocidad adecuados a las capacidades y posibilidades de los alumnos y las alumnas.
- Control de la frecuencia cardiaca.
- Control y adecuación del esfuerzo a la actividad.

Actitudinales

- Aceptación y valoración de las capacidades físicas propias y de los demás.
- Reconocimiento de la necesidad de realizar un calentamiento general previo a las actividades físicas.
- Toma de conciencia de la relación que existe entre esfuerzo físico y mejora del rendimiento.
- Participación en las actividades con fines lúdicos, aceptando el resultado.
- Aprovechar el tiempo en clase.
- Aceptación de las normas de clase y de los juegos.

7.3.5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conoce la función del calentamiento y sabe aplicar un calentamiento genérico.
- Controla la respiración y el ritmo cardiaco.
- Mejora su rendimiento en esfuerzos prolongados.
- Mejora su capacidad de flexibilidad.

- Acepta su condición física y la de sus compañeros.
- Disfruta con la actividad física.
- Participa y aprovecha el tiempo en clase.
- Respeta las normas establecidas en clase y en los juegos.

7.3 UNIDAD DIDÁCTICA II

7.3.1. TÍTULO

El cuerpo expresivo

7.3.2. TEMPORALIZACIÓN

Primer trimestre. 4 sesiones.

7.3.3 OBJETIVOS

- Descubrir y conocer la capacidad expresiva del cuerpo.
- Conocer las posibilidades expresivas de los gestos y las posturas, y su significado.
- Conocer la relación entre salud y postura, y aplicarla en las formas expresivas.
- Entender y valorar el significado de la expresión corporal.
- Distinguir entre expresión, gesto y postura.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo para comunicar ideas y sentimientos.
- Conocer los beneficios saludables de la práctica y del desarrollo de las capacidades expresivas.

7.3.4. CONTENIDOS

Conceptuales

- Actividad expresiva.
- Lenguaje y comunicación.
- Expresión dramática.
- Gesto y postura.

Procedimentales

- Juegos de improvisación para el desarrollo de la expresividad.
- Práctica de diferentes posibilidades de expresión con gestos y posturas.
- Elaboración y representación de pequeños guiones que transmitan ideas y sentimientos.
- Ejercicios de comunicación verbal y corporal mediante actividades de juego.
- Práctica de dramatizaciones en diferentes formas.
- Práctica de danza libre y creativa.

Actitudinales

- Valoración de la actividad expresiva del cuerpo.
- Interés por utilizar diferentes posibilidades de expresión empleando distintos lenguajes y posibilidades.
- Interés por desarrollar danzas libres y creativas.
- Interés por mejorar su capacidad de expresión gestual.
- Participación en situaciones expresivas con desinhibiciones y espontaneidad.
- Aceptación de las normas de clase y de los juegos.

7.3.5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Utiliza los recursos expresivos del cuerpo para comunicar ideas y sentimientos.
- Conoce la capacidad expresiva del cuerpo y la relaciona con actividades expresivas.
- Conoce las posibilidades expresivas de la danza.
- Distingue entre expresión, gesto y postura.
- Conoce los beneficios saludables de la práctica y del desarrollo de las capacidades expresivas.
- Disfruta con la actividad expresiva.
- Participa y aprovecha el tiempo en clase.

7.3. UNIDADE DIDÁCTICA III

7.3.1. TÍTULO

¡Tiramos a canasta!

7.3.2. TEMPORALIZACIÓN

Primer trimestre. 9 sesiones.

7.3.3. OBJETIVOS

- Conocer las partes del cuerpo y sus acciones implicadas en el manejo del balón.
- Conocer los movimientos básicos con el balón que intervienen en los juegos.
- Conocer las reglas básicas establecidas en los juegos de baloncesto.
- Realizar acciones técnicas y tácticas de baloncesto.
- Orientarse correctamente en el terreno de juego.
- Aplicar las habilidades con el balón en los diversos juegos propuestos.
- Tomar conciencia de las posibilidades de movimiento individuales y aceptar las condiciones propias del resto de compañeros del grupo.

- Conocer las denominaciones de las diferentes posiciones de juego y el papel que desempeña en la cancha.
- Desarrollar autonomía y confianza en las propias acciones, y respetar igualmente las acciones de los compañeros.
- Utilizar correctamente el balón en cualquier acción y respetar las reglas de juego comúnmente establecidas y acogidas por el grupo.

7.3.4. CONTENIDOS

Conceptuales

- Identificación de los movimientos básicos que requiere cada gesto con el balón.
- Conocimiento de la técnica básica del manejo del balón.
- Reconocimiento de las reglas básicas de los juegos propuestos.

Procedimentales

- Ejecución de conducciones con el balón.
- Ejecución de lanzamientos con el balón.
- Ejecución de recepciones con el balón.
- Aplicación de los elementos tácticos y técnicos de manejo del balón, a actividades lúdicas.

Actitudinales

- Aceptación de las propias limitaciones y la de los compañeros.
- Cooperar con los compañeros para conseguir fines comunes..
- Aceptación de las normas establecidas tanto de clase como del juego.
- Aprovechar el tiempo en clase

7.3.5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conoce las diferentes acciones a realizar con el balón.
- Se desplaza correctamente con el balón en las manos.
- Conduce la pelota sin mirarla siguiendo un camino trazado.
- Adapta los lanzamientos a la distancia de pase.
- Se orienta correctamente en la dirección del pase o lanzamiento.
- Une correctamente las acciones de botar y lanzar.
- Conoce las diferentes posiciones y denominaciones de los jugadores.
- Conoce diferentes acciones tácticas, tanto en defensa como en ataque.
- Utiliza correctamente los elementos técnicos en los juegos propuestos.
- Participa y aprovecha el tiempo en clase

- Acepta su condición motriz y la de sus compañeros.
- Colabora en las actividades aportando ideas al grupo.
- Respeto las normas establecidas en clase y en los juegos.

7.3. UNIDADE DIDÁCTICA IV

7.3.1. TÍTULO

iSomos fuertes y veloces!

7.3.2. TEMPORALIZACIÓN

Segundo trimestre. 10 sesiones.

7.3.3. OBJETIVOS

- Conocer la función del calentamiento y saber aplicar un calentamiento genérico.
- Conocer la fuerza y diversos ejercicios elementales para desarrollarla.
- Desarrollar y mejorar la fuerza.
- Practicar actividades de oposición y tracción con compañeros y materiales.
- Conocer la velocidad y diversos ejercicios elementales para desarrollarla.
- Desarrollar y mejorar la velocidad.
- Ejecutar respuestas motrices en un tiempo mínimo y frente a diferentes estímulos.
- Aceptar la realidad de la capacidad física individual en relación a las posibilidades de los demás.
- Aceptar la actividad física, como actividad lúdica con los demás y no sólo como competición.
- Conocer los efectos saludables del desarrollo de las capacidades físicas.

7.3.4. CONTENIDOS

Conceptuales

- Calentamiento general
- Fuerza corporal. Transportes, empujes, tracciones y arrastres.
- Velocidad de reacción y desplazamiento.

Procedimentales

- Control de la frecuencia cardiaca.
- Adecuación del esfuerzo a la capacidad física.
- Práctica de ejercicios de fuerza adecuados a las capacidades y posibilidades de los alumnos y las alumnas.

- Realización de movimientos explosivos respondiendo a diferentes estímulos (acústicos, visuales...) y con diferentes posiciones de partida.
- Realización de ejercicios de oposición aumentando cargas.

Actitudinales

- Reconocimiento de la necesidad de realizar un calentamiento general previo a las actividades físicas.
- Aceptación y valoración de las capacidades físicas propias y de los demás.
- Toma de conciencia de la relación que existe entre esfuerzo físico y mejora del rendimiento.
- Participación en las actividades con fines lúdicos, aceptando el resultado y aprovechando el tiempo.
- Aceptación de las normas de clase y de los juegos.

7.3.5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conoce la función del calentamiento y sabe aplicar un calentamiento genérico.
- Controla la respiración y el ritmo cardíaco.
- Reacciona con rapidez ante diferentes estímulos.
- Realiza correctamente ejercicios de oposición y tracción con compañeros y materiales.
- Acepta su condición física y la de sus compañeros.
- Disfruta con la actividad física.
- Participa y aprovecha el tiempo en clase.
- Respeta las normas establecidas en clase y en los juegos.

7.3 UNIDAD DIDÁCTICA V

7.3.1. TÍTULO

iJugamos con el stick!

7.3.2. TEMPORALIZACIÓN

Segundo trimestre. 9 sesiones.

7.3.3. OBJETIVOS

- Conocer las partes del cuerpo y sus acciones implicadas en el manejo del stick.
- Conocer los movimientos básicos con stick que intervienen en los juegos.
- Conocer las reglas básicas establecidas en los juegos con stick.
- Realizar las diferentes técnicas que requiere el stick.
- Orientarse correctamente en los pasos con stick.
- Aplicar las habilidades con el stick en los diversos juegos propuestos.

- Tomar conciencia de las posibilidades de movimiento individuales y aceptar las condiciones propias del resto de compañeros del grupo.
- Desarrollar autonomía y confianza en las propias acciones, y respetar igualmente las acciones de los compañeros.
- Utilizar correctamente el stick en cualquier acción y respetar las reglas de juego comúnmente establecidas y acogidas por el grupo.

7.3.4. CONTENIDOS

Conceptuales

- Identificación de los movimientos básicos que requiere cada gesto con el stick.
- Conocimiento de la técnica básica del manejo del stick.
- Reconocimiento de las reglas básicas de los juegos propuestos.

Procedimentales

- Ejecución de conducciones con el stick.
- Ejecución de lanzamientos con el stick.
- Aplicación de los elementos tácticos y técnicos de manejo del stick, a actividades lúdicas.

Actitudinales

- Aceptación de las propias limitaciones y la de los compañeros.
- Cooperar con los compañeros para conseguir fines comunes.
- Utilización correcta del stick.
- Aprovechar el tiempo en clase.
- Aceptación de las normas de clase y de los juegos.

7.3.5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

A través de una lista de control, observaremos:

- Conoce las diferentes acciones a realizar con el stick.
- Conoce la forma de agarre del stick.
- Se desplaza correctamente con el stick en las manos.
- Conduce la pelota sin mirarla siguiendo un camino trazado.
- Adapta los lanzamientos a la distancia de pase.
- Se orienta correctamente en la dirección del pase o lanzamiento.
- Une correctamente las acciones de conducir y lanzar o empujar.
- Utiliza correctamente los elementos técnicos en los juegos propuestos.
- Acepta su condición motriz y la de sus compañeros.
- Colabora en las actividades aportando ideas al grupo.

- Participa y aprovecha el tiempo en clase.
- Respeta las normas de clase y de los juegos.

7.3 UNIDAD DIDÁCTICA VI

7.3.1. TÍTULO

Todos a saltar

7.3.2. TEMPORALIZACIÓN

Tercer trimestre. 7 sesiones.

7.3.3. OBJETIVOS

- Conocer la función del calentamiento y saber aplicar un calentamiento genérico.
- Coordinar el salto con el movimiento de brazos.
- Fomentar la colaboración con el grupo.
- Adquirir la forma adecuada de movimiento en el salto de la comba.
- Ejecutar las diferentes posibilidades existentes en el salto con la cuerda.
- Concienciarse de las medidas a tomar para evitar lesiones y accidentes.
- Entrar y salir correctamente de la cuerda.
- Aceptar la realidad de la capacidad física individual en relación a las posibilidades de los demás.
- Aprovechar el tiempo en clase.

7.3.4. CONTENIDOS

Conceptuales

- Calentamiento general
- Habilidad básica: saltos

Procedimentales

- Adquisición personal del salto a la comba.
- Práctica de ejercicios de saltos con cuerda adecuados a las capacidades y posibilidades de los alumnos y las alumnas.
- Ejecución correcta de la entrada y la salida a la comba.
- Coordinación de piernas y brazos al saltar la comba.

Actitudinales

- Reconocimiento de la necesidad de realizar un calentamiento general previo a las actividades físicas.
- Seguridad en el salto
- Autorespeto en las posibilidades personales y de los compañeros.
- Aceptación de las normas de clase y de los juegos.

7.3.5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conoce la función del calentamiento y sabe aplicar un calentamiento genérico.
- Realiza correctamente ejercicios de salto con la cuerda tanto individual como colectivamente.
- Disfruta con la actividad física.
- Participa y aprovecha el tiempo en clase.
- Respeta las normas establecidas en clase y en los juegos.

7.3 UNIDAD DIDÁCTICA VII

7.3.1. TÍTULO

¿Bateamos?

7.3.2. TEMPORALIZACIÓN

Tercer trimestre. 10 Sesiones.

7.3.3. OBJETIVOS

- Poder batear con el soporte.
- Automatizar el swing.
- Correr las bases con eficiencia.
- Saber coger (fildear) la pelota en distintas posiciones.
- Ser capaz de realizar el movimiento para tirar.
- Conocer la mecánica de las decisiones arbitrales.
- Adoptar hábitos higiénicos, posturales, de ejercicio físico y de salud.

7.3.4. CONTENIDOS

Conceptuales

- Identificación de los movimientos básicos que requiere cada gesto con el bate y con el guante.
- Conocimiento de la técnica básica del manejo del bate.
- Reconocimiento de las reglas básicas de los juegos propuestos

Procedimentales.

- Ejecución de lanzamientos.
- Aplicación de los elementos tácticos y técnicos de manejo del bate, a actividades lúdicas.

Actitudinales

- Aceptación de las propias limitaciones y la de los compañeros.
- Cooperar con los compañeros para conseguir fines comunes.
- Utilización correcta del bate.

7.3.5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Golpea con éxito la pelota colocada en el "batting tee".
- Conoce la forma de agarre del bate.
- Comprende las reglas del juego.
- Adapta los lanzamientos a la distancia de pase.
- Se orienta correctamente en la dirección del pase o lanzamiento.
- Respeta las decisiones arbitrales.

7.3 UNIDAD DIDÁCTICA VIII

7.3.1. TÍTULO

¿Cómo estamos físicamente?

7.3.2. TEMPORALIZACIÓN

Tercer trimestre. 2 Sesiones.

7.3.3. OBJETIVOS

- Medir la coordinación oculomotriz.
- Medir la coordinación locomotriz.
- Medir la fuerza.
- Medir la resistencia.
- Medir la velocidad.
- Medir la flexibilidad.

7.3.4. CONTENIDOS

Conceptuales

- Capacidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- Coordinación: locomotriz y oculomotriz.
- Actitud y la postura.

Procedimentales

- Realización de ejercicios para medir las diferentes capacidades, la coordinación oculomotriz y locomotriz y la actitud y la postura.

Actitudinales

- Autorespeto en las posibilidades personales y de los compañeros.
- Aceptación de las normas de clase.

7.3.5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- El grado de consecución de las pruebas o ejercicios a realizar.