

Debido a la situación de PANDEMIA, establecemos un protocolo específico en la materia de EDUCACIÓN FÍSICA. Covid-19

No hay cambio de ropa en ningún momento. (El día que tienen E.F) vienen con la ropa deportiva del colegio durante todo el día.

Todas las clases de Educación Física se realizarán en espacios abiertos preferentemente, pudiendo establecer espacios cerrados como el gimnasio, cueva o polideportivo de la Universidad.

Queda aplazado/ suspendido la actividad de piscina climatizada para los cursos de 3º y 5º de Primaria hasta nuevo aviso.

No se podrán realizar actividades de contacto con compañeros o evitarlo en todo lo posible al igual que hay que procurar que el material de educación física sea individual no colectivo.

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO: 4º ED. PRIMARIA

Nivel: 4º Primaria		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
- Adaptación y combinación de las habilidades motrices básicas. Desarrollo del equilibrio en situaciones de juego y variando las superficies de sustentación (tamaño, inclinación,...). Adaptación del movimiento a las condiciones de la tarea y en situaciones de juego aumentando la complejidad de la tarea y en situaciones que desarrollen el mecanismo de percepción y ejecución UD 1 y 6 - Afianzamiento de las habilidades corporales artístico-expresivas en forma individual y colectiva. Utilización de los recursos	1. 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.	1.1. 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. 1.2. 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 espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural. 1.3. Adapta las habilidades motrices básicas de

<p>expresivos del cuerpo y el movimiento para transmitir mensajes e ideas y sentimientos. Danzas sencillas. Adaptación del movimiento corporal a un ritmo dado. Danza libre UD 9</p> <p>- Relación de la Educación Física con otras áreas del currículo:</p> <p><u>Lengua castellana y literatura</u> 1.-Producción y expresión de diversos tipos de textos orales: descripción de juegos y memorización de reglas. UD 10</p> <p>- Conocimiento de los beneficios de la actividad física para la salud. Autonomía en la higiene personal después del ejercicio. Conocimiento de algunos hábitos de alimentación e higiene que repercuten en la salud negativamente. UD 7</p> <p>- Dosificación del esfuerzo. La importancia del calentamiento. Mejora global del nivel de las capacidades físicas a través del juego. Estiramientos después de la actividad física. Dosificación del esfuerzo y exploración de las propias posibilidades UD 1-10</p> <p>- Valoración del esfuerzo para superar las dificultades y desarrollar las capacidades físicas propias. Interés por mejorar la competencia motriz. Respeto a la diversidad de capacidades físicas de los demás. UD 1-5</p> <p>- Conocimiento y práctica de distintos juegos motores y populares reglados que permitan el afianzamiento de las habilidades y destrezas</p>	<p>2. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.</p> <p>4. 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>5. 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 uno mismo.</p>	<p>manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo, etcétera) 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.</p> <p>1.4. Aplica las habilidades motrices de giro a 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> <p>1.5. Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.</p> <p>1.6. 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> <p>2.1. Representa personajes, situaciones, ideas y sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos.</p> <p>2.2. Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos.</p> <p>2.3. Conoce y lleva a cabo bailes y danzas sencillas representativas de distintas culturas y distintas épocas, siguiendo una coreografía establecida.</p> <p>2.4. Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales.</p>
--	---	---

<p>básicas y permitan el inicio de las específicas. UD 10</p> <p>- Valores del deporte. El juego limpio y su importancia para el desarrollo del juego. Cuidado del entorno natural. Valoración del deporte como herramienta para la resolución de situaciones conflictivas. UD 10</p> <p>- Valores de la competición. “Saber ganar y perder”. El juego limpio y su importancia para el desarrollo del juego. Respeto de las reglas y valoración de su necesidad para el desarrollo de juegos y deportes. Interés en mejorar la competencia motriz. UD 1-10</p>	<p>6. 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>7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.</p> <p>8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.</p> <p>9. Opinar coherentemente con actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.</p> <p>10. Manifestar 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>11. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas</p>	<p>4.1. Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios.</p> <p>4.2. Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.</p> <p>4.3. Distingue en juegos y deportes individuales y colectivos estrategias de cooperación y de oposición.</p> <p>5.1. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.</p> <p>5.2. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etcétera).</p> <p>5.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.</p> <p>5.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.</p> <p>5.5. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.</p> <p>6.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.</p> <p>6.2. Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.</p> <p>6.3. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.</p> <p>6.4. Identifica su nivel comparando los resultados obtenidos en pruebas de valoración de las capacidades físicas y coordinativas con los valores correspondientes a su edad.</p> <p>7.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de</p>
--	--	---

	<p>de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.</p> <p>12. 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>13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros 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.</p>	<p>niveles de competencia motriz entre los niños de la clase.</p> <p>7.2. Toma conciencia de las exigencias y valora el esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.</p> <p>8.1. Expone las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza.</p> <p>8.2. Reconoce la riqueza cultural, la historia y el origen de los juegos y el deporte.</p> <p>9.1. Adopta una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios.</p> <p>9.2. Explica a sus compañeros las características de un juego practicado en clase y su desarrollo.</p> <p>9.3. Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.</p> <p>9.4. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos.</p> <p>10.1. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural.</p> <p>10.2. Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.</p> <p>11.1. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios.</p> <p>12.1. Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita.</p> <p>12.2. Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de presentación.</p>
--	--	---

		<p>12.3. Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones y respeta las opiniones de los demás.</p> <p>13.1. Tiene interés por mejorar la competencia motriz.</p> <p>13.2. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad.</p> <p>13.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.</p> <p>13.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.</p> <p>13.5. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad</p>
--	--	--

UNIDADES DIDÁCTICAS:

UD 1. DESPLAZAMIENTOS

UD 2 LANZAMIENTOS Y GOLPEOS

UD 3 RECPCIONES

UD 4GIROS

UD 5 SALTOS

UD 6 EQUILIBRIO

UD 7 ESQUEMA CORPORAL

UD 8 PERCEPCIÓN ESPACIAL

UD 9 EXPRESIÓN CORPORAL

UD 10 JUEGOS POPULARES, TRADICIONALES Y COOPERATIVOS

Temporalización.

1ª Evaluación:

PERCEPCIÓN ESPACIAL. Aspecto del boletín. Peso 7. Visible.

HABILIDADES Y DESTREZAS. Aspecto del boletín. Peso 7. Visible.

ESQUEMA CORPORAL. Aspecto del boletín. Peso 7. Visible.

2ª Evaluación:

EQUILIBRIO. Aspecto del boletín. Peso 7. Visible.

HABILIDADES Y DESTREZAS. Aspecto del boletín. Peso 7. Visible.

3º Evaluación:

HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS. Aspecto del boletín. Peso 7. Visible.

EXPRESIÓN CORPORAL. Aspecto del boletín. Peso 7. Visible.

JUEGOS POPULARES, TRADICIONALES Y COOPERATIVOS. Aspecto del boletín. Peso 7. Visible.

EN TODAS LAS EVALUACIONES DE 4º , COMPORTAMIENTO PESO 2 Y UNIFORMIDAD PESO 1 (NO VISIBLE) NO APARECERÁ EN EL BOLETÍN.

Procedimientos e instrumentos de evaluación.

OBSERVACIÓN

Mediante la observación directa, se cumplimentará una “tabla de observación” donde se recogerá la consecución o no de los objetivos a conseguir en cada unidad didáctica.

Mediante la observación directa, se cumplimentará una “tabla de observación” donde se reflejará el comportamiento y la actitud de cada alumno durante la sesión realizada.

La evaluación de la uniformidad se realizará a partir de las anotaciones llevadas a cabo en una “hoja de registro” sobre la adecuada indumentaria (chándal, o ropa oficial, zapatillas, calcetines) o la ausencia o lo inadecuada de esta.

Criterios de evaluación

La nota de cada evaluación de Ed. Física se obtiene de la siguiente manera:

Hoja de observación de la sesión de evaluación: Supone un peso 7 dentro de la materia de Educación Física. e anotará la puntuación de cada objetivo en una escala de 4 a 10. Se realizará

una media aritmética de las distintas puntuaciones para obtener la calificación del contenido trabajado.

Hoja de comportamiento: Supone un peso 2 en la materia de Educación Física. Se partirá de la nota 10 y conforme el alumno se comporte de manera inadecuada, de acuerdo o no con los ítems establecidos en la hoja de registro, se le restará 0,5 puntos.

Hoja de Uniformidad: Supone un peso 1 en la materia de Educación Física. Se partirá de 10 puntos y cada vez que el alumno acuda sin la indumentaria para realizar educación Física, establecida al principio de curso y registrada en las normas del uso del uniforme, se le restará 1 punto.

Una vez obtenida las notas, se hace una ponderación atendiendo a los pesos otorgado a los distintos contenidos:

La calificación de final de trimestre, se redondeará al alza.

La calificación de final de curso, será la media aritmética de las tres evaluaciones.

CALIFICACIONES:

- 0-4 INSUFICIENTE
- 5 SUFICIENTE
- 6 BIEN
- 7– 8 NOTABLE
- 9-10 SOBRESALIENTE.

Medidas ordinarias de Atención a la Diversidad

Se tomarán las medidas oportunas para aquellos alumnos que presenten dificultades en la realización de los movimientos básicos (Patrones motores)), adaptando el material, las situaciones de juego, los instrumentos de señalización, nivel de exigencia. A todos ellos se les reforzará positivamente.

Para aquellos alumnos de ACNEE, se realizará una adaptación curricular significativa adecuando las sesiones a su nivel de competencia curricular.

Materiales y recursos didácticos.

Material propio de Educación Física. Bosquecillo, Gimnasio del colegio y patio del colegio.

Actividades complementarias

Realización voluntaria del cross escolar municipal con la participación de los alumnos de la clase, en el primer trimestre, con la posibilidad de seguir compitiendo si el alumno/ o equipo se clasifica.



Excursión a nuestro entorno natural (Herrería, ermita, Silla de Felipe II y Castañar).

Día del deporte, organizado por todo el colegio .

Excursión a la Sierra de Guadarrama, Cotos en la pista de trineos.

Participación en las miniolimpiadas escolares.

Recopilación por parte de los alumnos de juegos populares, tradicionales y cooperativos en los que prevalezca la vida sana.