



GRUPO: 1º Primaria		PLAN DE TRABAJO Y ACTIVIDADES PROGRAMADAS 1er TRIMESTRE			
Temas: 1,2,3		ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA			
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE EPRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS	INDICADORES	
<p><b>Unidad 1: Conoce tu cuerpo</b></p> <p>1. Las partes del cuerpo: conocimiento, identificación, uso y representación.                  2. Los segmentos corporales: conocimiento, identificación y uso correcto.                  3. La lateralidad: reconocimiento sobre sí mismo.                  4. Experimentación y realización de actividades destinadas al conocimiento de las distintas partes del cuerpo: juegos y situaciones jugadas.                  5. Ejecución de las actividades anteriores destinadas al conocimiento de los segmentos corporales.                  6. Organización de experiencias para relacionar los segmentos corporales con su adecuada utilización.                  7. Exploración de situaciones que impliquen la discriminación derecha-izquierda sobre el propio cuerpo.</p>	<p>1. Reconoce los segmentos corporales en su propio cuerpo.                  2. Identifica en un dibujo las diferentes partes del cuerpo humano.                  3. Diferencia «derecha» e «izquierda» en los miembros superiores e inferiores.</p>	<p>1. Identificar las diferentes partes del cuerpo: cabeza, tronco, miembros superiores e inferiores.                  2. Tomar conciencia de los diversos segmentos corporales: mano, antebrazo, brazo, pie, etc.                  3. Utilizar de forma apropiada dichos segmentos corporales.                  4. Representar las partes y los diferentes segmentos corporales.                  5. Representar el propio cuerpo de forma global.                  6. Desarrollar la afirmación de la lateralidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico</b> Identifica las partes del cuerpo en esquemas y dibujos.</li> <li>• <b>Competencia matemática</b> Utiliza los conceptos de derecha e izquierda para ubicarse en el espacio.</li> <li>• <b>Competencia social y ciudadana</b> Facilita la relación y colaboración con los demás a través del movimiento.</li> <li>• <b>Autonomía e iniciativa personal</b> Demuestra confianza en sí mismo a pesar de las limitaciones de su propio cuerpo.</li> </ul>	<p><b>Cuidado del cuerpo.</b> Los alumnos experimentan su realidad corporal, conocen su cuerpo y lo utilizan de forma apropiada para un mejor cuidado del mismo. Se inician en el desarrollo de hábitos positivos de salud e higiene.</p>	
<p><b>Unidad 2: Una máquina en perfecto estado</b></p> <p>1. Exploración, mediante juegos y situaciones, del funcionamiento básico de la respiración.                  2. Realización de ejercicios de contraste entre relajación y tensión.                  3. Ejecución de actividades que relacionen las posturas con estados de relajación y tensión.                  4. Diferenciación en cada una de las situaciones del uso de los distintos materiales que se utilizan en las clases de Educación física.                  5. Realización de juegos de tipo sensorial.                  6. Desarrollo de los hábitos higiénicos a través de la vivencia de las actividades.                  7. Conocimiento y asunción de hábitos de higiene y conductas relacionadas con la clase de educación física y la vida cotidiana para el cuidado del cuerpo.</p>	<p>1. Reconoce las dos vías de toma y salida del aire (boca y nariz) en diferentes situaciones.                  2. Diferencia entre «inspiración» y «expiración» soplando objetos.                  3. Distingue «tensión» y «relajación» relacionando posturas corporales.                  4. Nombra y representa sus conductas relacionadas con el aseo personal.</p>	<p>1. Tomar conciencia del funcionamiento básico de la respiración.                  2. Experimentar diferentes estados de tono muscular en distintas posturas.                  3. Reconocer el uso de una vestimenta apropiada como hábito de higiene básico.                  4. Identificar y comprender hábitos higiénicos de la vida cotidiana en el cuidado del cuerpo.                  5. Adoptar el buen uso y respeto del material de clase como norma de conducta.                  6. Experimentar diferentes sensaciones corporales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico</b> Maneja los mecanismos básicos de la respiración.</li> <li>• <b>Competencia social y ciudadana</b> Aplica las normas de cuidado del propio cuerpo.</li> <li>• <b>Aprender a aprender</b> Utiliza técnicas de relajación a través de la respiración.</li> <li>• <b>Autonomía e iniciativa personal</b> Asume hábitos de higiene relacionados con la clase de Educación física.</li> </ul>	<p><b>Cuidado de la salud e higiene.</b> A través de las actividades propuestas, los alumnos conocen su realidad corporal, y deben aprender a aceptarla y a cuidarla de forma apropiada, así como a desarrollar hábitos positivos que en el futuro les procuren un bienestar físico y mental.</p> <p><b>Respeto.</b> Con ello se facilitará el respeto a uno mismo y hacia los demás, cuestión esta en la que el profesor deberá insistir a lo largo de la unidad, aprovechando los juegos y tareas propuestas a los alumnos.</p>	
<p><b>Unidad 3: Mi cuerpo se mueve</b></p> <p>1. Las articulaciones: función y relación con el movimiento de los segmentos del cuerpo.                  2. Realización de actividades que impliquen la movilización de las principales articulaciones: cuello, hombro, codo, cadera y rodilla.                  3. Ejecución de movimientos con amplitud articular: de forma activa y de forma pasiva.                  4. Experimentación de situaciones globales y juegos que impliquen movimientos amplios.                  5. Realización de juegos de tipo sensorial.                  6. Recreación de situaciones utilizando la música.                  7. Práctica de ejercicios de movilidad articular.</p>	<p>1. Reconoce las principales articulaciones en su cuerpo y las localizarla en el dibujo de una figura humana.                  2. Realiza todos los movimientos posibles con las principales articulaciones (cuello, hombro, codo, cabeza y rodilla) de forma individual y combinada.                  3. Realiza ejercicios de movilidad articular.                  4. Discrimina diferentes sensaciones corporales a través de distintos movimientos articulares.</p>	<p>1. Identificar las diferentes articulaciones del cuerpo.                  2. Tomar conciencia de la movilidad de las diversas articulaciones.                  3. Mejorar la flexibilidad general y segmentaria.                  4. Experimentar diferentes sensaciones.                  5. Desarrollar y mejorar la flexibilidad de forma global y segmentaria en relación con la salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico</b> Ejercita la movilidad de las diferentes articulaciones del cuerpo.</li> <li>• <b>Competencia social y ciudadana</b> Practica juegos que implican la colaboración con los compañeros en el movimiento de las articulaciones y experimentación de otras sensaciones.</li> <li>• <b>Aprender a aprender</b> Realiza y aprende ejercicios de movilización de la columna vertebral.</li> </ul>	<p><b>Autodisciplina y esfuerzo.</b> Uno de los hábitos fundamentales en la práctica de actividades físicas será realizar estiramientos. Esto requiere hábitos de trabajo individual, autodisciplina y capacidad de esfuerzo que los alumnos deberán adquirir progresivamente.</p> <p><b>Cuidado del cuerpo, la salud y la higiene.</b> Es importante generar atención e interés por las normas de higiene y prevención de riesgos en AF.</p>	



Actividades complementarias		
<b>CRITERIOS DE CALIFICACIÓN</b>	La calificación se establecerá a partir del análisis del aprendizaje y del progreso en las actividades y tareas realizadas por parte del alumnado. Para ello, el profesor tendrá en cuenta y calificará los siguientes aspectos del siguiente modo:	
	<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>	
	<b>%</b>	
	• <b>Contenido</b>	<b>10</b>
	• <b>Esfuerzo</b>	<b>40</b>
	• <b>Cumplir las normas</b>	<b>20</b>
• <b>Realización actividades</b>	<b>30</b>	
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	<b>Unidad 1: Conoce y comprende tu cuerpo</b>	<b>08 de septiembre al 15 de octubre</b>
	<b>Unidad 2: Una máquina en perfecto estado</b>	<b>18 de octubre al 12 de noviembre</b>
	<b>Unidad 3: Mi cuerpo en movimiento</b>	<b>15 de noviembre al 22 de diciembre</b>

Fecha de entrega: ...

Firma del profesor

Fdo.: ...