



| GRUPO: 4º 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: Gente saludable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realización del calentamiento genérico al principio de las clases de Educación física.</li> <li>Práctica de la relajación como forma de vuelta a la calma al final de la clase de Educación física.</li> <li>Identificación y descripción de los hábitos y las normas de aseo personal en relación con el ejercicio: cambio de ropa, de calzado, ducha, etc.</li> <li>Identificación y descripción de las posturas correctas en la vida cotidiana: andar, sentarse, acostarse, etc.</li> <li>Ordenación y recogida del material antes y después de la actividad como norma de las clases de Educación física.</li> <li>Asunción de hábitos de higiene y conductas relacionadas con la clase de Educación física y la vida cotidiana.</li> <li>Valoración de una buena actitud postural.</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Identifica las conductas negativas contra la salud.</li> <li>Reconoce las conductas positivas a favor de la salud.</li> <li>Utiliza la vestimenta apropiada para desarrollar la actividad física.</li> <li>Participa de forma activa en el uso y la recogida del material.</li> <li>Practica el calentamiento con técnicas básicas de las clases de Educación física.</li> <li>Mantiene una actitud postural correcta en diferentes situaciones.</li> <li>Adopta la respiración según propuestas comunicadas por el profesor.</li> <li>Respeto las normas higiénicas en relación con la clase de Educación física (aseo, material, etc.).</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Conocer el calentamiento como una técnica fundamental de la actividad física.</li> <li>Identificar los riesgos que se pueden derivar de los ejercicios practicados.</li> <li>Adaptar los esfuerzos a cada tarea y en función de las posibilidades y limitaciones propias.</li> <li>Captar la relajación global y segmentaria.</li> <li>Conocer los hábitos correctos relacionados con la postura y el cuidado del cuerpo.</li> <li>Desarrollar costumbres en el uso y cuidado del material de Educación física.</li> <li>Utilizar la vestimenta apropiada en la realización de ejercicios físicos.</li> </ol>  | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico</b><br/>Diferencia entre tensión y relajación en los músculos en diferentes situaciones.</li> <li><b>Competencia social y ciudadana</b><br/>Aplica las normas de cuidado del propio cuerpo y las normas higiénicas de la clase de Educación física.</li> <li><b>Competencia para aprender a aprender</b><br/>Utiliza el calentamiento antes de realizar cualquier actividad física.</li> <li><b>Autonomía e iniciativa personal</b><br/>Diferencia y demuestra que adapta los esfuerzos a cada tarea en función de las posibilidades y limitaciones de cada uno.</li> </ul> | <p><b>Cuidado de la salud y la higiene.</b> El alumno, a través de las actividades propuestas, debe interiorizar y conocer su realidad corporal, la acepta y la utiliza de forma apropiada con vistas a comprender los beneficios que el ejercicio tiene sobre el cuidado de su cuerpo, desarrollando hábitos positivos que en el futuro procuren estilos de vida saludable y tomar decisiones sobre los mismos.</p>   |
| <p><b>Unidad 2: Unihockey</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Las intenciones tácticas básicas: defensa y ataque.</li> <li>Las reglas básicas.</li> <li>Continuación y consolidación de procedimientos de las unidades didácticas del ciclo anterior relacionadas con esta.</li> <li>Práctica de tareas, situaciones parceladas y juegos donde se practiquen las acciones fundamentales del deporte.</li> <li>Experimentación de situaciones jugadas en las que se utilicen las acciones asociadas a las intenciones tácticas ofensivas prácticas principales.</li> <li>Experimentación de situaciones jugadas cuyo objetivo sea recuperar la bola por parte de los defensores, ante el avance hacia la portería de los atacantes.</li> <li>Práctica del deporte adaptado.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>Realiza un circuito de todos los elementos técnicos trabajados.</li> <li>Utiliza los desplazamientos con bola y los pases para progresar a portería, en un 2:1.</li> <li>Intenta interceptar la bola para recuperarla en situaciones jugadas, y si no lo consigue, mantiene la actitud defensiva para evitar la progresión del equipo contrario hacia portería.</li> <li>Aplica los elementos técnicos y las ideas tácticas a la práctica del <i>hockey</i> según su rol correspondiente.</li> </ol>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicar y utilizar correctamente desplazamientos, saltos y la manipulación de objetos y móviles en situaciones de juego sencillas.</li> <li>Consolidar el encadenamiento de acciones de desplazamiento, saltos, giros y lanzamientos en situaciones de juego.</li> <li>Iniciar en los desplazamientos con o sin móviles, en el pase y la recepción, y en las técnicas de lanzamiento básicas de los juegos deportivos.</li> <li>Conocer el reglamento básico de los juegos deportivos colectivos.</li> <li>Conocer las intenciones tácticas individuales y colectivas básicas, y utilizar las estrategias propias de los juegos deportivos colectivos.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>Valorar el resultado de una competición como un elemento más de la práctica deportiva.</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico</b><br/>Emplea las acciones individuales de los juegos practicados para interactuar con sus compañeros y con sus adversarios en cada uno de los roles posibles de dicho deporte.</li> <li><b>Competencia social y ciudadana</b><br/><b>Identifica</b> como valores fundamentales el esfuerzo personal, la relación con el grupo y la aceptación del resultado.</li> <li><b>Competencia para aprender a aprender</b><br/><b>Resuelve situaciones motrices básicas,</b> propia de los juegos y deportes colectivos reduciendo progresivamente sus errores.</li> </ul>         | <p><b>Respeto y tolerancia.</b> La práctica de juegos y deportes colectivos propicia la vivencia y experimentación de variadas situaciones que inducen a valorar el respeto y la colaboración como base de la convivencia.</p> <p><b>Disfrute y diversión.</b> Participar activamente en juegos deportivos teniendo como objetivo fundamental pasarlo bien contribuye a valorar lo divertido de competir con y contra otros como proceso de mejora en el aprendizaje por encima de los logros individuales o los resultados.</p> |



|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| <p><b>Unidad 3: Mi cuerpo en movimiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La lateralidad: reconocimiento sobre sí mismo.</li> <li>• Juegos y actividades de introducción y familiarización con el área.</li> <li>• Realización de juegos y situaciones globales destinadas al conocimiento de las distintas partes del cuerpo.</li> <li>• Ejecución de las actividades anteriores destinadas al conocimiento de los segmentos corporales.</li> <li>• Organización de experiencias para relacionar los segmentos corporales con su adecuada utilización.</li> <li>• Exploración de situaciones que impliquen la discriminación derecha-izquierda sobre el propio cuerpo.</li> <li>• Representación de las partes y los segmentos corporales.</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconoce la existencia de un eje de simetría corporal y de las diferentes partes simétricas del cuerpo.</li> <li>2. Realiza movimientos segmentarios relacionados con la cintura escapular.</li> <li>3. Practica movimientos segmentarios relacionados con la cintura pélvica.</li> <li>4. Distingue la derecha y la izquierda de un compañero situado frente a uno mismo.</li> <li>5. Identifica las variaciones del mecanismo respiratorio en función de la intensidad del esfuerzo.</li> <li>6. Mantiene una actitud postural correcta en distintas situaciones.</li> <li>7. Contrae y relaja de forma consciente diferentes segmentos corporales.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tomar conciencia de la simetría corporal.</li> <li>2. Descubrir las opciones de movimiento respecto a la cintura escapular.</li> <li>3. Entender el juego de movilidad de la pelvis.</li> <li>4. Conocer las diversas partes del cuerpo y sus posibilidades de acción.</li> <li>5. Afirmar la lateralidad en relación con los otros.</li> <li>6. Identificar las variaciones del tono muscular en distintas situaciones.</li> <li>7. Captar la relajación global y segmentaria.</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico</b><br/>Identifica las variaciones del mecanismo respiratorio en función de la intensidad del esfuerzo.</li> <li>• <b>Competencia matemática</b><br/>Reconoce la existencia de un eje de simetría corporal en uno mismo.</li> <li>• <b>Competencia social y ciudadana</b><br/>Emplea el trabajo en grupo como medio de relación y colaboración con los demás a través del movimiento.</li> <li>• <b>Autonomía e iniciativa personal</b><br/>Diferencia entre buena y mala actitud postural en distintas situaciones.</li> </ul> | <p><b>Cuidado del cuerpo.</b> El alumno, a través de las actividades propuestas, progresa en el conocimiento de su cuerpo, facilitando el desarrollo de hábitos positivos relacionados con la postura, que en el futuro procuren un bienestar.</p> <p><b>Respeto.</b> Ser consciente y asumir su realidad corporal facilita el respeto a uno mismo, hacia los demás y a las tareas propuestas. El interés por trabajar en grupo posibilitará las relaciones y una mejor convivencia.</p> |
| <p><b>Actividades complementarias</b></p>   |  |  |   |  |
| <p><b>CRITERIOS DE CALIFICACIÓN</b></p>   | <p>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:</p>   |  |   |  |
|   | <b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>  |  |   | <b>%</b>   |
|   | <b>Actitud</b>   |  |   | <b>30</b>  |
|   | <b>Trabajo en patio</b>  |  |   | <b>30</b>  |
|   | <b>Fichas de clase</b>   |  |   | <b>20</b>  |
|   | <b>Conocimientos teóricos-prácticos</b>  |  |   | <b>20</b>  |
| <b>TOTAL</b>  |  |  | <b>100</b>  |  |
| <p><b>TEMPORALIZACIÓN</b></p>   | <b>Unidad 1: Gente saludable</b>   |  | <b>8 de septiembre al 15 de octubre</b>   |  |
|   | <b>Unidad 2: Unihockey</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.: ...