



| PLAN DE TRABAJO Y ACTIVIDADES PROGRAMADAS 1er TRIMESTRE | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| GRUPO: 5º Primaria | | | | |
| Temas: 1,2,3 | | | | |
| ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA | | | | |
| CONTENIDOS | CRITERIOS DE EVALUACIÓN | ESTÁNDARES DE EPRENDIZAJE EVALUABLES | COMPETENCIAS | INDICADORES |
| <p>Unidad 1: El cuerpo y el ejercicio</p> <ul style="list-style-type: none"> Equilibrio y funciones de ajuste: situaciones dinámicas. Experimentación de juegos y situaciones en las que los miembros superiores e inferiores realicen acciones diferentes. Experimentación de situaciones en las que los miembros superiores estén en un plano elevado y los inferiores en el suelo. Realización de acciones simultáneas y diferentes con ambos brazos o con ambas piernas. Lanzamientos verticales de un objeto (cuerda, pelota, gasa...) con una mano, manteniendo otro objeto en equilibrio en la otra Realización de actividades de la marcha y la carrera combinadas con diferentes acciones con móviles (transportes, conducciones...). Juegos con móviles donde se realicen diferentes acciones con brazos y piernas, o de forma simultáneas. | <ul style="list-style-type: none"> Identifica los huesos y músculos principales del cuerpo en un gráfico y sobre sí mismo. Se desplaza por encima de un banco pasándose dos pelotas pequeñas con las manos. Se desplaza saltando obstáculos, transportando un objeto y realizando paradas sin perder el control. Realiza autolanzamientos combinados con desplazamientos, giros y cambios de posturas. Participa en los juegos utilizando adecuadamente las habilidades aprendidas. | <ul style="list-style-type: none"> Tomar conciencia de la independencia de la parte superior e inferior del cuerpo, así como de las extremidades superiores. Afirmar la lateralidad. Controlar la alternancia del equilibrio estático y dinámico. Conocer e identificar los principales huesos y músculos del aparato locomotor. Diferenciar entre relajación global y segmentaria. Conocer los principales movimientos que realizan las articulaciones en relación con el espacio. | <ul style="list-style-type: none"> Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico Identifica los principales movimientos que realizan las articulaciones en relación con el espacio que le rodea mejorando su coordinación. Competencia social y ciudadana Utiliza los juegos en grupo como medio de relación y colaboración con los demás a través del movimiento. Autonomía e iniciativa personal Demuestra que conoce y utiliza adecuadamente los hábitos correctos relacionados con el cuidado del cuerpo favoreciendo la responsabilidad. | <p>Cuidado del cuerpo. A través de las actividades propuestas, el alumno consolida el conocimiento de su cuerpo y adopta los hábitos de higiene adecuados para su salud y bienestar.</p> <p>Respeto. Ser consciente y asumir su realidad corporal facilita el respeto a uno mismo, a las diferencias relacionadas con las capacidades y las derivadas del sexo de los individuos.</p> |
| <p>Unidad 2: Nos ponemos en forma</p> <ul style="list-style-type: none"> Las funciones orgánicas básicas: adaptación a la actividad física. Las cualidades físicas y capacidades básicas. Desarrollo de la flexibilidad, ampliando la actividad con nuevos ejercicios. Asociación del mecanismo respiratorio a movimientos globales y segmentarios. Actividades en las que se enseñe al alumnado a tomarse las pulsaciones en muñeca, cuello y pecho, y después de realizar una actividad. Realización de actividades variadas para el desarrollo de la resistencia. Juegos de persecución de resistencia, circuitos naturales y carreras de relevos con ritmos moderados. | <ul style="list-style-type: none"> Realiza ejercicios de flexibilidad. Asocia las variaciones del aparato respiratorio como repercusiones del esfuerzo realizado. Conoce los conceptos de resistencia y de velocidad. Identifica formas de desarrollar la resistencia. Reconoce y practica formas de desarrollar la velocidad. Utiliza la técnica respiratoria adecuada al esfuerzo que está realizando. Identifica las variaciones del aparato cardiovascular como repercusiones del esfuerzo realizado | <ul style="list-style-type: none"> Conocer las técnicas respiratorias aplicadas a la actividad física. Continuar desarrollando la flexibilidad. Conocer los conceptos de resistencia fuerza y velocidad. Vivenciar e identificar formas de desarrollar la resistencia y la velocidad. Desarrollar la resistencia y la velocidad de reacción. Relacionar el concepto de resistencia con los sistemas respiratorio y cardiovascular. Identificar la adaptación del mecanismo cardiovascular. Dosificar el esfuerzo en función de la intensidad y la duración del ejercicio. | <ul style="list-style-type: none"> Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico Asocia las variaciones en el mecanismo respiratorio y las compara con la intensidad de diferentes esfuerzos y la recuperación tras los mismos. Competencia social y ciudadana Demuestra respeto hacia las posibilidades y limitaciones del propio cuerpo y el de los compañeros. Competencia para aprender a aprender Maneja de manera adecuada los ejercicios de resistencia y flexibilidad experimentados para progresar en su aprendizaje. | <p>Autonomía y responsabilidad. Deben adquirir de manera progresiva la autonomía necesaria para mejorar sus capacidades físicas. Del mismo modo, se debe fomentar la responsabilidad en el cuidado del propio cuerpo a través del conocimiento y cumplimiento de pautas adecuadas de trabajo, así como tomando las decisiones necesarias sobre los mismos.</p> |



| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Unidad 3: Unihockey</p> <ul style="list-style-type: none"> Las intenciones tácticas básicas: defensa y ataque. Las reglas básicas. Continuación y consolidación de procedimientos de las unidades didácticas del ciclo anterior relacionadas con esta. Práctica de tareas, situaciones parceladas y juegos donde se practiquen las acciones fundamentales del deporte. Experimentación de situaciones jugadas en las que se utilicen las acciones asociadas a las intenciones tácticas ofensivas prácticas principales. Experimentación de situaciones jugadas cuyo objetivo sea recuperar la bola por parte de los defensores, ante el avance hacia la portería de los atacantes. Respeto y aceptación de las posibilidades y limitaciones de los compañeros y de uno mismo en el desarrollo del juego. | <ul style="list-style-type: none"> Realiza un circuito de todos los elementos técnicos trabajados. Utiliza los desplazamientos con bola y los pases para progresar a portería, en un 2:1. 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. Aplica los elementos técnicos y las ideas tácticas a la práctica del <i>hockey</i> según su rol correspondiente. | <ul style="list-style-type: none"> Aplicar y utilizar correctamente desplazamientos, saltos y la manipulación de objetos y móviles en situaciones de juego Consolidar el encadenamiento de acciones de desplazamiento y lanzamientos en situaciones de juego. 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. Conocer el reglamento básico de los juegos deportivos colectivos. Conocer las intenciones tácticas individuales y colectivas básicas, y utilizar las estrategias propias de los juegos deportivos colectivos. <p>1. Valorar el resultado de una competición como un elemento más de la práctica deportiva</p> | <ul style="list-style-type: none"> Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico 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. Competencia social y ciudadana Identifica como valores fundamentales el esfuerzo personal, la relación con el grupo y la aceptación del resultado. Competencia para aprender a aprender 1. Resuelve situaciones motrices básicas, propia de los juegos y deportes colectivos reduciendo progresivamente sus errores. | <p>Respeto y tolerancia. 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>Disfrute y diversión. 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>Actividades complementarias</p> | | | | |
| <p>CRITERIOS DE CALIFICACIÓN</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> | | | |
| | INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN | | | % |
| | Actitud | | | 30 |
| | Trabajo en patio | | | 30 |
| | Fichas de clase | | | 20 |
| Conocimientos teórico-prácticos | | | 20 | |
| TOTAL | | | 100 | |
| <p>TEMPORALIZACIÓN</p> | Unidad 1: El cuerpo y el ejercicio | 08 de septiembre al 15 de octubre | | |
| | Unidad 2: Nos ponemos en forma | 18 de octubre al 12 de noviembre | | |
| | Unidad 3: Unihockey | 15 de noviembre al 22 de diciembre | | |

Fecha de entrega: ...

Firma del profesor

Fdo.: ...