



GRUPO: 3º Primaria		PLAN DE TRABAJO Y ACTIVIDADES PROGRAMADAS 1º TRIMESTRE		
Temas: 1,2,3		ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA		
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE EPRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS	INDICADORES
<p>Unidad 1: Gente saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> Realización del calentamiento genérico al principio de las clases de Educación física. Práctica de la relajación como forma de vuelta a la calma al final de la clase de Educación física. Identificación y descripción de los hábitos y las normas de aseo personal en relación con el ejercicio: cambio de ropa, de calzado, ducha, etc. Identificación y descripción de las posturas correctas en la vida cotidiana: andar, sentarse, acostarse, etc. Ordenación y recogida del material antes y después de la actividad como norma de las clases de Educación física. Asunción de hábitos de higiene y conductas relacionadas con la clase de Educación física y la vida cotidiana. Valoración de una buena actitud postural. 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica las conductas negativas contra la salud. Reconoce las conductas positivas a favor de la salud. Utiliza la vestimenta apropiada para desarrollar la actividad física. Participa de forma activa en el uso y la recogida del material. Practica el calentamiento con técnicas básicas de las clases de Educación física. Mantiene una actitud postural correcta en diferentes situaciones. Adopta la respiración según propuestas comunicadas por el profesor. Respeto las normas higiénicas en relación con la clase de Educación física (aseo, material, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> Conocer el calentamiento como una técnica fundamental de la actividad física. Identificar los riesgos que se pueden derivar de los ejercicios practicados. Adaptar los esfuerzos a cada tarea y en función de las posibilidades y limitaciones propias. Captar la relajación global y segmentaria. Conocer los hábitos correctos relacionados con la postura y el cuidado del cuerpo. Desarrollar costumbres en el uso y cuidado del material de Educación física. <p>Utilizar la vestimenta apropiada en la realización de ejercicios físicos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico Diferencia entre tensión y relajación en los músculos en diferentes situaciones. Competencia social y ciudadana Aplica las normas de cuidado del propio cuerpo y las normas higiénicas de la clase de Educación física. Competencia para aprender a aprender Utiliza el calentamiento antes de realizar cualquier actividad física. Autonomía e iniciativa personal Diferencia y demuestra que adapta los esfuerzos a cada tarea en función de las posibilidades y limitaciones de cada uno. 	<p>Cuidado de la salud y la higiene. 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>Unidad 2: 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. Práctica del deporte adaptado. 	<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 sencillas. Consolidar el encadenamiento de acciones de desplazamiento, saltos, giros 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. Valorar el resultado de una competición como un elemento más de la práctica deportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico Ejemplifica 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 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>Unidad 3: Mi cuerpo en movimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> La lateralidad: reconocimiento sobre sí mismo. Juegos y actividades de introducción y familiarización con el área. Realización de juegos y situaciones globales destinadas al conocimiento de las distintas partes del cuerpo. Ejecución de las actividades anteriores destinadas al conocimiento 	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce la existencia de un eje de simetría corporal y de las diferentes partes simétricas del cuerpo. Realiza movimientos segmentarios relacionados con la cintura escapular. Practica movimientos segmentarios 	<ul style="list-style-type: none"> Tomar conciencia de la simetría corporal. Descubrir las opciones de movimiento respecto a la cintura escapular. Entender el juego de movilidad de la pelvis. 	<ul style="list-style-type: none"> Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico Identifica las variaciones del mecanismo respiratorio en función de la intensidad del esfuerzo. 	<p>Cuidado del cuerpo. El alumno, a través de las actividades propuestas, progresa en el conocimiento de su cuerpo, facilitando el desarrollo de hábitos</p>



<p>de los segmentos corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> Organización de experiencias para relacionar los segmentos corporales con su adecuada utilización. Exploración de situaciones que impliquen la discriminación derecha-izquierda sobre el propio cuerpo. Representación de las partes y los segmentos corporales. 	<p>relacionados con la cintura pélvica.</p> <ul style="list-style-type: none"> Distingue la derecha y la izquierda de un compañero situado frente a uno mismo. Identifica las variaciones del mecanismo respiratorio en función de la intensidad del esfuerzo. Mantiene una actitud postural correcta en distintas situaciones. Contrae y relaja de forma consciente diferentes segmentos corporales. 	<ul style="list-style-type: none"> Conocer las diversas partes del cuerpo y sus posibilidades de acción. Afirmar la lateralidad en relación con los otros. Identificar las variaciones del tono muscular en distintas situaciones. Captar la relajación global y segmentaria. 	<ul style="list-style-type: none"> Competencia matemática Reconoce la existencia de un eje de simetría corporal en uno mismo. Competencia social y ciudadana Emplea el trabajo en grupo como medio de relación y colaboración con los demás a través del movimiento. Autonomía e iniciativa personal Diferencia entre buena y mala actitud postural en distintas situaciones. 	<p>positivos relacionados con la postura, que en el futuro procuren un bienestar.</p> <p>Respeto. 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>	
Actividades complementarias	Campeonato Fuenlabrada Campo a través (--/12/2018) Patinaje sobre hielo --/12/2018)				
CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	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:				
	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN			%	
	Actitud				30
	Trabajo en patio				30
	Fichas de clase				20
Competiciones deportivas				20	
TOTAL				100	
TEMPORALIZACIÓN	Unidad 1: Gente saludable	7 de septiembre al 11 de octubre			
	Unidad 2: unihockey	15 de octubre al 16 de noviembre			
	Unidad 3: Mi cuerpo en movimiento	19 de noviembre al 21 de diciembre			

Fecha de entrega: ...

Firma del profesor

Fdo.: ...