



GRUPO: 5º Primaria Temas: 1,2,3		PLAN DE TRABAJO Y ACTIVIDADES PROGRAMADAS 1º TRIMESTRE ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA		
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE EPRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS	INDICADORES
<p><b>Unidad 1: El cuerpo y el ejercicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Equilibrio y funciones de ajuste: situaciones dinámicas.</li> <li>Experimentación de juegos y situaciones en las que los miembros superiores e inferiores realicen acciones diferentes.</li> <li>Experimentación de situaciones en las que los miembros superiores estén en un plano elevado y los inferiores en el suelo.</li> <li>Realización de acciones simultáneas y diferentes con ambos brazos o con ambas piernas.</li> <li>Lanzamientos verticales de un objeto (cuerda, pelota, gasa...) con una mano, manteniendo otro objeto en equilibrio en la otra</li> <li>Realización de actividades de la marcha y la carrera combinadas con diferentes acciones con móviles (transportes, conducciones...).</li> <li>Juegos con móviles donde se realicen diferentes acciones con brazos y piernas, o de forma simultáneas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica los huesos y músculos principales del cuerpo en un gráfico y sobre sí mismo.</li> <li>Se desplaza por encima de un banco pasándose dos pelotas pequeñas con las manos.</li> <li>Se desplaza saltando obstáculos, transportando un objeto y realizando paradas sin perder el control.</li> <li>Realiza autolanzamientos combinados con desplazamientos, giros y cambios de posturas.</li> <li>Participa en los juegos utilizando adecuadamente las habilidades aprendidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomar conciencia de la independencia de la parte superior e inferior del cuerpo, así como de las extremidades superiores.</li> <li>Afirmar la lateralidad.</li> <li>Controlar la alternancia del equilibrio estático y dinámico.</li> <li>Conocer e identificar los principales huesos y músculos del aparato locomotor.</li> <li>Diferenciar entre relajación global y segmentaria.</li> <li>Conocer los principales movimientos que realizan las articulaciones en relación con el espacio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico</b> 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.</li> <li><b>Autonomía e iniciativa personal</b> Demuestra que conoce y utiliza adecuadamente los hábitos correctos relacionados con el cuidado del cuerpo favoreciendo la responsabilidad.</li> </ul>	<p><b>Cuidado del cuerpo.</b> 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><b>Respeto.</b> 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><b>Unidad 2: Nos ponemos en forma</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Las funciones orgánicas básicas: adaptación a la actividad física.</li> <li>Las cualidades físicas y capacidades básicas.</li> <li>Desarrollo de la flexibilidad, ampliando la actividad con nuevos ejercicios.</li> <li>Asociación del mecanismo respiratorio a movimientos globales y segmentarios.</li> <li>Actividades en las que se enseñe al alumnado a tomarse las pulsaciones en muñeca, cuello y pecho, y después de realizar una actividad.</li> <li>Realización de actividades variadas para el desarrollo de la resistencia.</li> <li>Juegos de persecución de resistencia, circuitos naturales y carreras de relevos con ritmos moderados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza ejercicios de flexibilidad.</li> <li>Asocia las variaciones del aparato respiratorio como repercusiones del esfuerzo realizado.</li> <li>Conoce los conceptos de resistencia y de velocidad.</li> <li>Identifica formas de desarrollar la resistencia.</li> <li>Reconoce y practica formas de desarrollar la velocidad.</li> <li>Utiliza la técnica respiratoria adecuada al esfuerzo que está realizando.</li> <li>Identifica las variaciones del aparato cardiovascular como repercusiones del esfuerzo realizado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocer las técnicas respiratorias aplicadas a la actividad física.</li> <li>Continuar desarrollando la flexibilidad.</li> <li>Conocer los conceptos de resistencia fuerza y velocidad.</li> <li>Vivenciar e identificar formas de desarrollar la resistencia y la velocidad.</li> <li>Desarrollar la resistencia y la velocidad de reacción.</li> <li>Relacionar el concepto de resistencia con los sistemas respiratorio y cardiovascular.</li> <li>Identificar la adaptación del mecanismo cardiovascular. Dosificar el esfuerzo en función de la intensidad y la duración del ejercicio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico</b> 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.</li> <li><b>Competencia para aprender a aprender</b> Maneja de manera adecuada los ejercicios de resistencia y flexibilidad experimentados para progresar en su aprendizaje.</li> </ul>	<p><b>Autonomía y responsabilidad.</b> 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><b>Unidad 3: Unihockey</b></p> <ul 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> </ul>	<ul 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,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicar y utilizar correctamente desplazamientos, saltos y la manipulación de objetos y móviles en situaciones de juego</li> <li>Consolidar el encadenamiento de acciones de desplazamiento y lanzamientos en situaciones de juego.</li> <li>Iniciar en los desplazamientos con o sin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico</b> 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></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</p>



<ul style="list-style-type: none"> <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>• Respeto y aceptación de las posibilidades y limitaciones de los compañeros y de uno mismo en el desarrollo del juego.</li> </ul>	<p>mantiene la actitud defensiva para evitar la progresión del equipo contrario hacia portería.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica los elementos técnicos y las ideas tácticas a la práctica del <i>hockey</i> según su rol correspondiente.</li> </ul>	<p>móviles, en el pase y la recepción, y en las técnicas de lanzamiento básicas de los juegos deportivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>• Valorar el resultado de una competición como un elemento más de la práctica deportiva</li> </ul>	<p>Identifica como valores fundamentales el esfuerzo personal, la relación con el grupo y la aceptación del resultado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Competencia para aprender a aprender</b></li> </ul> <p>Resuelve situaciones motrices básicas, propia de los juegos y deportes colectivos reduciendo progresivamente sus errores.</p>	<p>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>
<b>Actividades complementarias</b>	Campeonato Fuenlabrada Campo a través (--/12/2018) Patinaje sobre hielo (--/12/2018)			
<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>Actitud</b>			<b>30</b>
	<b>Trabajo en patio</b>			<b>30</b>
	<b>Fichas de clase</b>			<b>20</b>
<b>Competiciones deportivas</b>			<b>20</b>	
<b>TOTAL</b>			<b>100</b>	
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	<b>Unidad 1: El cuerpo y el ejercicio</b>	<b>7 de septiembre al 11 de octubre</b>		
	<b>Unidad 2: Nos ponemos en forma</b>	<b>15 de octubre al 16 de noviembre</b>		
	<b>Unidad 3: Unihockey</b>	<b>19 de noviembre al 21 de diciembre</b>		

Fecha de entrega: ...

Firma del profesor

Fdo.: ...