| GRUPO: 5º PRIMARIA | PLAN DE TRABAJO Y ACTIVIDADES PROGRAMADAS 3er TRIMESTRE | CURSO 2023-24 |
|---|---|---|
| Temas: 5-6 | ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA | |

| UNIDAD 5: Autorretrato | | |
|---|---|---|
| **Competencias específicas** | **Criterios de evaluación** | **Saberes básicos/contenidos relacionados** |
| **1.** Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar. | **1.1.** Reconocer los efectos beneficiosos a nivel físico y mental de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria.<br>**1.2.** Integrar los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.<br>**1.3.** Adoptar medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, reconociendo los contextos de riesgo y actuando con precaución ante ellos. | **A. Vida activa y saludable.**<br>- Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Impacto de alimentos ultraprocesados y bebidas energéticas o azucaradas. Educación postural en acciones motrices específicas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo.<br>**B. Organización y gestión de la actividad física.**<br>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calentamiento general y vuelta a la calma. Importancia de respetar las normas de seguridad. Compromiso de responsabilidad hacia la seguridad propia y de los demás.<br>**F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**<br>- Previsión de riesgos de accidente durante la práctica en el medio natural y urbano: valoración previa y actuación.<br>- Consumo responsable: construcción y reutilización de materiales para la práctica motriz.<br>- Práctica de actividades físicas en el medio natural y urbano.<br>- Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano. |
| **2.** Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria. | **2.1.** Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo cambios, si es preciso, durante el proceso, y generando producciones motrices de calidad, valorando el grado de ajuste al proceso seguido y al resultado obtenido. **2.2.** Aplicar principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, ajustándolos a las demandas derivadas de los objetivos motores y a la lógica interna de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición, en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones obtenidas.<br>**2.3.** Adquirir un progresivo control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa y haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial. | **B. Organización y gestión de la actividad física.**<br>- Usos y finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos y agonísticos.<br>**C. Resolución de problemas en situaciones motrices.**<br>- Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: aspectos principales.<br>- Creatividad motriz: identificación de estímulos internos o externos que exijan un reajuste instantáneo de la acción motriz. |
| **3.** Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias etnoculturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. | **3.1.** Participar en actividades motrices, desde la autorregulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, controlando la impulsividad, gestionando las emociones y expresándolas de forma asertiva.<br>**3.2.** Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el «juego limpio», reconociendo las actuaciones de compañeros y rivales.<br>**3.3.** Convivir mostrando en el contexto de las prácticas motrices habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto a la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, así como una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, haciendo especial hincapié en el fomento de la igualdad de género. | **A. Vida activa y saludable.**<br>- Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Impacto de alimentos ultraprocesados y bebidas energéticas o azucaradas. Educación postural en acciones motrices específicas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo.<br>**D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**<br>- Gestión emocional: ansiedad y situaciones motrices. Estrategias de afrontamiento y gestión.<br>- Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución constructiva de conflictos en situaciones motrices colectivas.<br>- Identificación, abordaje y rechazo de conductas violentas o contrarias a la convivencia en situaciones motrices (discriminación por cuestiones de género, capacidad o competencia motriz; actitudes xenófobas, racistas o de índole sexista; abuso sexual o cualquier forma de violencia).<br>**E. Manifestaciones de la cultura motriz.**<br>- Deporte y perspectiva de género: sexismo en el deporte amateur y profesional.<br>**F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**<br>- Consumo responsable: construcción y reutilización de materiales para la práctica motriz.<br>- Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano. |
| **4.** Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana. | **4.1.** Reproducir y crear composiciones con o sin soporte musical, y comunicar diferentes sensaciones, emociones e ideas, de forma estética y creativa, desde el uso de los recursos rítmicos y expresivos de la motricidad. | **D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**<br>- Gestión emocional: ansiedad y situaciones motrices. Estrategias de afrontamiento y gestión.<br>- Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución constructiva de conflictos en situaciones motrices colectivas.<br>**E. Manifestaciones de la cultura motriz.**<br>- Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas complejas. |

| | | |
|---|---|---|
| **5.** Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando con ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible, adoptando medidas de responsabilidad individual durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora. | **5.1.** Adaptar las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano en contextos terrestres o acuáticos de forma eficiente y segura, valorando sus posibilidades para la práctica de actividad física y actuando desde una perspectiva ecosostenible del entorno y comunitaria. | **A. Vida activa y saludable.**<br>- Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Impacto de alimentos ultraprocesados y bebidas energéticas o azucaradas. Educación postural en acciones motrices específicas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo.<br>**F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**<br>- Previsión de riesgos de accidente durante la práctica en el medio natural y urbano: valoración previa y actuación.<br>- Consumo responsable: construcción y reutilización de materiales para la práctica motriz.<br>- Práctica de actividades físicas en el medio natural y urbano.<br>- Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano. |

| UNIDAD 6: Un ejemplo a seguir | | |
|---|---|---|
| **Competencias específicas** | **Criterios de evaluación** | **Saberes básicos/contenidos relacionados** |
| **1.** Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar. | **1.1.** Reconocer los efectos beneficiosos a nivel físico y mental de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria. 1.4. Identificar y abordar conductas vinculadas al ámbito corporal, la actividad física y el deporte que resultan perjudiciales para la salud o afectan negativamente a la convivencia, adoptando posturas de rechazo a la violencia, a la discriminación y a los estereotipos de género, y evitando activamente su reproducción. | **A. Vida activa y saludable.**<br>- Salud social: aproximación a los efectos de los malos hábitos relacionados con la salud e influencia en la práctica de actividad física. La exigencia del deporte profesional. Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas. Estereotipos corporales, de género y competencia motriz.<br>**D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**<br>- Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución constructiva de conflictos en situaciones motrices colectivas.<br>- Concepto de *fairplay* o «juego limpio».<br>- Identificación, abordaje y rechazo de conductas violentas o contrarias a la convivencia en situaciones motrices (discriminación por cuestiones de género, capacidad o competencia motriz; actitudes xenófobas, racistas o de índole sexista; abuso sexual o cualquier forma de violencia).<br>**E. Manifestaciones de la cultura motriz.**<br>- Deporte y perspectiva de género: sexismo en el deporte amateur y profesional.<br>**F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**<br>- Normas de uso: la educación vial desde la actividad física y deportiva. Movilidad segura, saludable y sostenible.<br>- Transporte activo, seguro y sostenible: bicicletas, patines, patinetes. |
| **2.** Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria. | **2.1.** Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo cambios, si es preciso, durante el proceso, y generando producciones motrices de calidad, valorando el grado de ajuste al proceso seguido y al resultado obtenido.<br>**2.2.** Aplicar principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, ajustándolos a las demandas derivadas de los objetivos motores y a la lógica interna de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición, en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones obtenidas.<br>**2.3.** Adquirir un progresivo control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa y haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial. | **B. Organización y gestión de la actividad física.**<br>- Usos y finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos y agonísticos.<br>**C. Resolución de problemas en situaciones motrices.**<br>- Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: aspectos principales.<br>- Creatividad motriz: identificación de estímulos internos o externos que exijan un reajuste instantáneo de la acción motriz.<br>**E. Manifestaciones de la cultura motriz.**<br>- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. |
| **3.** Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias etnoculturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. | **3.1.** Participar en actividades motrices, desde la autorregulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, controlando la impulsividad, gestionando las emociones y expresándolas de forma asertiva.<br>**3.2.** Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el «juego limpio», reconociendo las actuaciones de compañeros y rivales.<br>**3.3.** Convivir mostrando en el contexto de las prácticas motrices habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto a la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, así como una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, haciendo especial hincapié en el fomento de la igualdad de género. | **D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**<br>- Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución constructiva de conflictos en situaciones motrices colectivas.<br>- Identificación, abordaje y rechazo de conductas violentas o contrarias a la convivencia en situaciones motrices (discriminación por cuestiones de género, capacidad o competencia motriz; actitudes xenófobas, racistas o de índole sexista; abuso sexual o cualquier forma de violencia).<br>- Concepto de *fairplay* o «juego limpio».<br>**E. Manifestaciones de la cultura motriz.**<br>- Deporte y perspectiva de género: sexismo en el deporte amateur y profesional.<br>**D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**<br>- Gestión emocional: ansiedad y situaciones motrices. Estrategias de afrontamiento y gestión.<br>- Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución constructiva de conflictos en situaciones motrices colectivas.<br>**E. Manifestaciones de la cultura motriz.**<br>- Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas complejas. |

| | | |
|---|---|---|
| **4.** Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana. | **4.1.** Valorar el deporte como fenómeno cultural, analizando los estereotipos de género o capacidad y los comportamientos sexistas que a veces suceden en su contexto, rechazándolos y adoptando actitudes que eviten su reproducción en el futuro.<br>**4.2.** Reproducir y crear composiciones con o sin soporte musical, y comunicar diferentes sensaciones, emociones e ideas, de forma estética y creativa, desde el uso de los recursos rítmicos y expresivos de la motricidad. | **B. Organización y gestión de la actividad física.**<br>- Usos y finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos y agonísticos.<br>**C. Resolución de problemas en situaciones motrices.**<br>- Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: aspectos principales.<br>- Creatividad motriz: identificación de estímulos internos o externos que exijan un reajuste instantáneo de la acción motriz.<br>**E. Manifestaciones de la cultura motriz.**<br>- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.<br>**D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**<br>- Gestión emocional: ansiedad y situaciones motrices. Estrategias de afrontamiento y gestión.<br>- Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución constructiva de conflictos en situaciones motrices colectivas.<br>**E. Manifestaciones de la cultura motriz.**<br>- Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas complejas. |
| **5.** Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando con ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible, adoptando medidas de responsabilidad individual durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora. | **5.1.** Adaptar las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano en contextos terrestres o acuáticos de forma eficiente y segura, valorando sus posibilidades para la práctica de actividad física y actuando desde una perspectiva ecosostenible del entorno y comunitaria. | **A. Vida activa y saludable.**<br>- Salud social: aproximación a los efectos de los malos hábitos relacionados con la salud e influencia en la práctica de actividad física. La exigencia del deporte profesional. Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas. Estereotipos corporales, de género y competencia motriz.<br>**F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**<br>- Normas de uso: la educación vial desde la actividad física y deportiva. Movilidad segura, saludable y sostenible.<br>- Transporte activo, seguro y sostenible: bicicletas, patines, patinetes. |

| | | |
|---|---|---|
| **Actividades complementarias** | | |
| **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** |
| | **Conocimientos teóricos-prácticos** | **20** |
| | **TOTAL** | **100** |
| **TEMPORALIZACIÓN** | **Unidad 5: Autorretrato** | **02 de abril al 10 de mayo** |
| | **Unidad 6: Un ejemplo a seguir** | **13 de mayo al 14 de junio** |