



## Educación Física PRI5

### Programación curso 19/20

Profesor/a: Pablo Antón de Cos

#### A) Contenidos y temporalización:

1. El cuerpo y la salud.
2. Habilidades motrices y salud.
3. Los juegos y actividades expresivas y deportivas.
4. Enriquecimiento personal y construcción de valores

Las unidades didácticas se trabajan a lo largo del curso. No son unidades independientes, sino que todas se trabajan en los tres trimestres.

#### B) Criterios de Evaluación:

- ❖ Diferencia los diversos ritmos cardíacos asociados a distintos esfuerzos.
- ❖ Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.
- ❖ Comprende la explicación y describe los ejercicios realizados, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor.
- ❖ Conoce y utiliza de forma autónoma técnicas de relajación adecuadas a sus posibilidades.
- ❖ Conoce y respeta sus posibilidades y limitaciones motrices, dosificando su esfuerzo, relajándose cuando sea necesario y otorgando importancia a la correcta recuperación.
- ❖ Ejecuta gestos deportivos de forma coordinada en situaciones de dificultad creciente
- ❖ Mantiene el equilibrio en diferentes situaciones y superficies.
- ❖ Pone en práctica el mayor bagaje motor posible de habilidades básicas (principio de multilateralidad) en la realización de tareas motrices o juegos.
- ❖ Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajuntándose a un objetivo y a unos parámetros espacio temporales.
- ❖ Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.
- ❖ Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.
- ❖ Distingue y utiliza en juegos y deportes individuales y colectivos estrategias de cooperación y oposición para resolver los problemas que surjan.
- ❖ Valora el carácter lúdico, de diversión y de participación de juegos y deportes por encima del éxito o resultado final.
- ❖ Demuestra ser solidario y cooperativo con los compañeros.
- ❖ Tiene adquiridos y pone en práctica hábitos de trabajo en equipo, buscando el bien común y la consecución de resultados satisfactorios para el grupo.



- ❖ Conoce y practica, adaptando espacio, tiempo y recursos materiales, al menos tres deportes.
- ❖ Conoce juegos y deportes alternativos.
- ❖ Conoce juegos y deportes tradicionales como parte de la importancia del juego en la historia.
- ❖ Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos.
- ❖ Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales.
- ❖ Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.
- ❖ Utiliza la vestimenta y calzado adecuados antes, durante y después de la actividad física.
- ❖ Se asea, cuando sea necesario, al término de la sesión de Educación Física.
- ❖ Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.
- ❖ Es consciente de sus propias posibilidades y limitaciones en la práctica de actividad física.
- ❖ Acepta formar parte del grupo que le corresponda, así como el papel a desempeñar dentro del equipo, independientemente de su capacidad motriz.
- ❖ Respeta durante la realización de juegos y actividades deportivas, materiales e instalaciones.
- ❖ Muestra una buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable (colabora, tolera, escucha y habla, no pega ni insulta).
- ❖ Demuestra ganas de mejorar en función de sus posibilidades.
- ❖ Respeta las opiniones de los demás.

### C) Materiales y recursos

- ❖ Material deportivo (conos, balones, redes, raquetas, sticks, picas, etc)
- ❖ Recursos TIC (internet, música...)
- ❖ Útiles de aseo

### D) Procedimientos e instrumentos de evaluación

- ❖ Observación directa y sistemática
- ❖ Juegos en grupo
- ❖ Colaboración en el buen desarrollo de las sesiones

### E) Criterios de Calificación:

- Valoración de los contenidos y competencias adquiridas o desarrolladas en la unidad y realización del trabajo en clase 60%  
La participación en juegos y actividades físicas. El respeto a las normas de juego y de clase.  
El aseo personal: lavarse las manos, cambiarse de ropa para el inicio de la actividad física y asearse al finalizarla...etc.
- Valoración de actitudes en el aula 40%  
Escucha, participación esfuerzo colaboración