

Educación Física 5º Primaria

Temporalización general de la asignatura

1ª evaluación:

- Proyecto Primer trimestre: **¿SOY UN BUEN DEPORTISTA?**
 - **Contenidos**
- **Vida activa y Saludable.**
 - Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Impacto de alimentos ultra procesados y bebidas energéticas o azucaradas. Educación higiénico postural en acciones motrices específicas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo.
 - Salud mental: Consolidación y ajuste realista del concepto de uno mismo, teniendo en cuenta la igualdad. Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás. Visión crítica de las imágenes ajustadas o distorsionadas ofrecidas en los entornos sociales, tanto reales como virtuales, que ayudan o entorpecen el mantenimiento o la mejora de un equilibrio social, físico y mental.
 - Vida saludable: 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, actividades físico-deportivas según la competencia motriz.
- **Organización y gestión de la actividad física.**
 - - Usos y finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos y agonísticos.
 - - Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas.
- **Resolución de problemas en situaciones motrices**
 - Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas y resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad).
 - Creatividad motriz: identificación de estímulos internos o externos que exijan un reajuste instantáneo de la acción motriz. Adaptación del movimiento a diferentes entornos y situaciones de colaboración y oposición.
- **Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**
 - Gestión emocional que pueda desencadenar actitudes, conductas y estados que dificultan el desarrollo personal y escolar: ansiedad, estrés, ira, tristeza y situaciones motrices. Estrategias de afrontamiento y gestión: Introspección, motivación, capacidad de expresión, (asertividad), como medio para superar las diferencias individuales en una práctica, lúdica o deportiva de todos y para todos.
 - Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución de conflictos en situaciones motrices colectivas. Respeto y tolerancia a las diferencias individuales, adjudicación de roles, liderazgo, aceptación de responsabilidades.
 - Concepto de *fairplay* o <<juego limpio>>. Aceptación y entendimiento de las normas de juego, de la derrota como parte del mismo, respeto a todos los agentes del ámbito deportivo.

- Acciones que muestren una amenaza a la práctica deportiva. Hábitos no adecuados, conductas violentas, manipulación del juego.
- Identificación, abordaje y rechazo de conductas discriminatorias y contrarias a la convivencia en situaciones motrices.
- **Manifestaciones de la cultura motriz.**
- Deporte e igualdad en el deporte amateur y profesional. Deportes asociados a hombres y mujeres.
- La cultura del esfuerzo para conseguir una meta.

2ª evaluación:

- Proyectos: The Lifeguards , somos coreógrafos y descubrimos juegos del antepasado (Civilizaciones antiguas).

- **Contenidos**

- **Vida activa y Saludable.**

- - Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Impacto de alimentos ultra procesados y bebidas energéticas o azucaradas. Educación higiénico postural en acciones motrices específicas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo.
- - Salud mental: Consolidación y ajuste realista del concepto de uno mismo, teniendo en cuenta la igualdad. Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás. Visión crítica de las imágenes ajustadas o distorsionadas ofrecidas en los entornos sociales, tanto reales como virtuales, que ayudan o entorpecen el mantenimiento o la mejora de un equilibrio social, físico y mental.
- - Vida saludable: 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, actividades físico-deportivas según la competencia motriz.

-

- **B. Organización y gestión de la actividad física.**

- - Usos y finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos y agonísticos.
- - Actitudes consumistas en torno al equipamiento. Análisis de la adquisición de material para la práctica físico-deportiva.
- - Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas.
- - Planificación y regulación de proyectos motores: seguimiento y valoración durante el proceso y evaluación del resultado.
- - Toma de medidas (previas y durante) de prevención de accidentes en las prácticas motrices: calentamiento general, conciencia y responsabilidad en función de los requerimientos de la tarea y vuelta a la calma. Importancia de respetar las normas de seguridad. Compromiso de responsabilidad hacia la seguridad de uno mismo y de los demás. Correcta utilización de materiales.
- - Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Posición lateral de seguridad. Primeros auxilios básicos: mantener la calma, conductas PAS (proteger, avisar, socorrer).

- **C. Resolución de problemas en situaciones motrices**

- - La actividad en sí misma.
- - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas crecientes; organización espacial del propio cuerpo y de sus compañeros (percepción de distancias y trayectorias, orientación en el espacio), temporal (simultaneidad y sucesión de acciones) y espacio-temporal (ritmo, ajuste perceptivo en el envío y en la intercepción de trayectorias de móviles).
- - Creatividad motriz: identificación de estímulos internos o externos que exijan un reajuste instantáneo de la acción motriz. Adaptación del movimiento a diferentes entornos y situaciones de colaboración y oposición.

- **D. Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices**

- Gestión emocional que pueda desencadenar actitudes, conductas y estados que dificultan el desarrollo personal y escolar: ansiedad, estrés, ira, tristeza y situaciones motrices. Estrategias de afrontamiento y gestión: Introspección, motivación, capacidad de expresión, (asertividad), como medio para superar las diferencias individuales en una práctica, lúdica o deportiva de todos y para todos.
- Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución de conflictos en situaciones motrices colectivas. Respeto y tolerancia a las diferencias individuales, adjudicación de roles, liderazgo, aceptación de responsabilidades.
- Concepto de *fairplay* o <<juego limpio>>. Aceptación y entendimiento de las normas de juego, de la derrota como parte del mismo, respeto a todos los agentes del ámbito deportivo.
- Acciones que muestren una amenaza a la práctica deportiva. Hábitos no adecuados, conductas violentas, manipulación del juego.
- Identificación, abordaje y rechazo de conductas discriminatorias y contrarias a la convivencia en situaciones motrices.

- **E. Manifestaciones de la cultura motriz.**

- - Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas complejas. El significado de diferentes movimientos, posturas. Lenguaje corporal.
- - Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Danzas y bailes del mundo.

- **F. Interacción eficiente y cuidados con el entorno**

- - Previsión de riesgos de accidente durante la práctica en el medio natural y urbano: valoración previa y actuación. Preparación y evaluación de los posibles riesgos que pueden darse en la actividad física en el medio natural y conocimiento de una correcta gestión de los mismos. Previsión de riesgos y actuaciones en caso de accidente (evaluación de riesgos y maniobras básicas de primeros auxilios, técnica PAS (proteger, avisar, socorrer))

3ª Evaluación

- Somos expertos en varios deportes y participamos en Majadaholímpicos.
 - **Contenidos**

- **Vida activa y Saludable.**

- - Salud mental: Consolidación y ajuste realista del concepto de uno mismo, teniendo en cuenta la igualdad. Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás. Visión crítica de las imágenes ajustadas o distorsionadas ofrecidas en los entornos sociales, tanto reales como virtuales, que ayudan o entorpecen el mantenimiento o la mejora de un equilibrio social, físico y mental.
- - Vida saludable: 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, actividades físico-deportivas según la competencia motriz.

-

- **B. Organización y gestión de la actividad física.**

-

- - Usos y finalidades: catárticos, lúdico-recreativos, competitivos y agonísticos.
- - Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas.
- - Planificación y regulación de proyectos motores: seguimiento y valoración durante el proceso y evaluación del resultado.

-

- **C. Resolución de problemas en situaciones motrices**

- - Toma de decisiones: selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espacio-temporal en la interacción con los compañeros. Selección de zonas de envío del móvil desde donde sea difícil devolverlo, en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Selección adecuada de las habilidades motrices en situaciones de oposición de contacto. Desmarque y ubicación en un lugar desde el que se constituya un apoyo para los demás en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
- - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas crecientes; organización espacial del propio cuerpo y de sus compañeros (percepción de distancias y trayectorias, orientación en el espacio), temporal (simultaneidad y sucesión de acciones) y espacio-temporal (ritmo, ajuste perceptivo en el envío y en la intercepción de trayectorias de móviles).
- - Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas y resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad).
- - Iniciación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica y táctica en actividades físico-deportivas: aspectos principales. Iniciación a la práctica deportiva, gestos técnicos básicos.
- - Creatividad motriz: identificación de estímulos internos o externos que exijan un reajuste instantáneo de la acción motriz. Adaptación del movimiento a diferentes entornos y situaciones de colaboración y oposición.

- **D. Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices**

- Gestión emocional que pueda desencadenar actitudes, conductas y estados que dificultan el desarrollo personal y escolar: ansiedad, estrés, ira, tristeza y situaciones motrices. Estrategias de afrontamiento y gestión: Introspección, motivación, capacidad de expresión, (asertividad), como medio para superar las diferencias individuales en una práctica, lúdica o deportiva de todos y para todos.

- Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución de conflictos en situaciones motrices colectivas. Respeto y tolerancia a las diferencias individuales, adjudicación de roles, liderazgo, aceptación de responsabilidades.
- Concepto de *fairplay* o <<juego limpio>>. Aceptación y entendimiento de las normas de juego, de la derrota como parte del mismo, respeto a todos los agentes del ámbito deportivo.
- Acciones que muestren una amenaza a la práctica deportiva. Hábitos no adecuados, conductas violentas, manipulación del juego.
- Identificación, abordaje y rechazo de conductas discriminatorias y contrarias a la convivencia en situaciones motrices.
- **E. Manifestaciones de la cultura motriz.**
 - La cultura del esfuerzo para conseguir una meta.

Evaluación de los alumnos

- La evaluación por situaciones de aprendizaje en Primaria se centra en valorar cómo el alumnado aplica sus conocimientos, habilidades y actitudes en contextos prácticos y reales, alineados con las competencias clave del currículo.
- **Aspectos principales:**
- **Contextos reales y significativos:** Las situaciones de aprendizaje parten de experiencias cercanas al alumnado (juegos, retos motrices, actividades cooperativas, etc.), donde deben resolver tareas de forma activa y participativa.
- **Evaluación competencial:** Se observa cómo el alumnado integra lo aprendido para desenvolverse en situaciones prácticas, valorando tanto el proceso como el resultado.
- **Instrumentos variados:** Se emplean rúbricas, listas de control y registros de observación adaptados a cada situación.
- **Criterios de evaluación:** Se utilizan los criterios establecidos en el currículo de Primaria, vinculados a las competencias específicas de Educación Física.
- **Feedback formativo:** La retroalimentación es continua, ayudando al alumnado a identificar sus logros y aspectos a mejorar.
- **Atención a la diversidad:** Se adapta la evaluación a las características y necesidades de cada estudiante, garantizando la inclusión

Metodología

La didáctica de la materia de Educación Física planteada en términos de un currículo competencial habrá de promover el protagonismo del alumnado en su propio proceso de aprendizaje.

La metodología se establece en función de las orientaciones del currículo, añadiendo los elementos propios de la materia y las orientaciones del Proyecto Innovador del Centro.

En este sentido la asignatura de Tecnología en el curso de 6º de EP, utilizará una metodología que respetará los siguientes principios:

- **Reconocimiento del rol del docente.** El docente es pieza clave en la elaboración e implementación de actividades de aula ajustadas al grupo concreto que está enseñando. Su formación es fundamental para garantizar el éxito del aprendizaje.
- **Respeto por los ritmos y estilos de aprendizaje** de los estudiantes. No todos los estudiantes son iguales, no todos aprenden a la misma velocidad ni utilizan las mismas estrategias. La atención a la diversidad y el desarrollo de la inclusión comienza en la asunción de este principio fundamental.
- **Respeto por la curiosidad e inquietudes** de los estudiantes. Consideración de los intereses y expectativas de los estudiantes y de los conocimientos previos, para garantizar un aprendizaje significativo.
- **Seguimiento de los criterios de evaluación educativa.** Para facilitar el cumplimiento de estos principios metodológicos se aplicará una evaluación continua, global y formativa durante el proceso de enseñanza y aprendizaje; y sumativa al final del proceso, para evaluar el nivel de logro alcanzado. La evaluación objetiva garantizará una valoración adecuada de la dedicación, esfuerzo y rendimiento de todos los estudiantes.
- **Desarrollo del aprendizaje en equipo y/o cooperativo.** El estudio y reflexión del cristianismo, por su intrínseca dimensión comunitaria, es una asignatura adecuada para desarrollar el trabajo en equipo y el aprendizaje cooperativo.
- **Utilización educativa de los recursos tecnológicos.** La enseñanza de las Tecnología promoverá la utilización de la tecnología de la información y la comunicación no sólo de una manera instrumental, que resulte útil al estudiante en la búsqueda de información o en la resolución de problemas planteados en la clase, sino procurando su integración en la vida del sujeto y su uso ético.

Nuestro Centro se halla inmerso en un programa de innovación educativa en colaboración con Escuelas Católicas de Madrid que se llama *Innovación 43,19*. Pensamos que la asignatura de Educación Física tiene todas las características para encarnar los principios educativos innovadores que plantea este programa. Concretamente estas son las metodologías activas que se llevarán a cabo. Se indica también en qué unidades se van a emplear las distintas metodologías y herramientas.

- **Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP).** A partir de un tópico elegido por los alumnos y motivado por el profesor, elaboramos un proyecto que tiene un producto final claro y en el que los alumnos son protagonistas del

aprendizaje. Las clases se organizan para dejar trabajar en este proyecto y se cambia la estructura. Este modo de enseñar implica todos los demás que se exponen en este documento. Partiendo de las situaciones de aprendizaje que orientan cada unidad didáctica del curso, cada una se convierte en sí misma en un Proyecto del que aprender. También colaboramos en el Proyecto de Centro en el que la asignatura aporta su particular visión al proyecto que se realiza en todo el Centro.

- **Desarrollo del aprendizaje cooperativo (AC).** El estudio y reflexión de los principios de la Educación Física nos hace ver que el ser humano es un ser social, que requiere de otros para vivir en sociedad y que las decisiones económicas afectan a más personas de las que pueda parecer a simple vista. Por eso la naturaleza del AC, basada en la heterogeneidad y en la realidad de que compartir en grupo es más que la suma de individualidades, hacen de la asignatura que el AC no solamente sea una metodología adecuada, sino un contenido a aprender para desarrollar en la vida. Se trabajará en todas las Unidades Didácticas.
- **Uso integrado de las TIC.** Como hemos dicho anteriormente, el uso de TIC acompañará el proceso de aprendizaje de los alumnos de una manera habitual, responsable y saludable. Aprenderán el manejo de ordenadores y tablets y descubrirán que no solo pueden utilizarse para el tiempo de ocio, sino también para aprender de una forma amena y divertida. También, de esta manera, se proporciona a las familias herramientas para trabajar desde casa con las nuevas tecnologías.

El enfoque metodológico pone el acento en los siguientes aspectos:

- Trabajamos en proyectos.
- Práctica de juegos y actividades físicas en un entorno no habitual o en el medio natural.
- Práctica de juegos que permitan mejorar y potenciar las cualidades físicas básicas: Resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza.
- Práctica de juegos que permitan mejorar y potenciar las habilidades y destrezas motrices básicas: caminar, correr, saltar, escalar, trepar, cuadrupedia, reptación, lanzar y capturar.
- Práctica de juegos que permitan mejorar y potenciar los principales saltos que se trabajan en atletismo: salto de altura, longitud y, además, introducimos una iniciación en el salto horizontal con el elemento del mini tramp.
- Práctica y desarrollo de juegos, que permitan mejorar y potenciar las principales técnicas que se utilizan en los lanzamientos y las recepciones, desarrollando la coordinación óculo-manual a través de estos.

- Aplicar los contenidos técnicos de un deporte individual como el tenis y colectivos, como el béisbol, juegos tradicionales, como los bolos, petanca, chito, sogatira, blón prisionero.... en situaciones de juego.
- Conocimiento y aprendizaje de las normas y reglas de los deportes/ juegos tradicionales.
- Aplicación de las habilidades básicas en situaciones de juego.
- Manejo de móviles e implementos (raquetas, frisbee de foam, pelotas de tenis), en situaciones de juego.
- Utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con la actitud, el tono muscular, la mímica facial, los gestos y los ademanes.
- Ejecución de bailes y coreografías.
- Nos vamos especializando en deportes de equipo trabajados en esta unidad: voleibol, minibaloncesto, fútbol, rugby cinta, floorball, kickball, colpbol, ringol, y goalball.
- Manejo de móviles e implementos, en situaciones de juego.
- Respeto hacia las personas que participan en el juego y rechazo hacia los comportamientos antisociales.
- Comprensión, aceptación, cumplimiento y valoración de las reglas y normas de juego.
- Interés por el juego como medio de disfrute, de relación y de empleo del tiempo libre.
- Mejora de las cualidades físicas básicas de forma genérica a través de la práctica de las habilidades motrices básicas.