

## **EDUCACIÓN FÍSICA, EDUCACIÓN PRIMARIA PROGRAMA DE TRABAJO PARA EL CURSO 2017-2018.**

### **1.- DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS TEÓRICOS**

#### **1º PRIMARIA**

##### Primer trimestre UNIDAD EL CUERPO EN MOVIMIENTO

- El entorno de las actividades físicas y los materiales.
- El cuerpo, sus sentidos y sus posibilidades de movimiento.
- Descubrimiento y verificación de lo espacio-temporal referido al cuerpo.
- Las formas de desplazamiento corporal.
- Descubrimiento de las posibilidades de la expresión a través del gesto y de otros movimientos corporales.
- La salud y la higiene personal. Hábitos y rutinas saludables.

##### Segundo trimestre UNIDAD MI CUERPO SE EXPRESA

- Habilidades de equilibrio.
- Conocimiento de lo que es una postura correcta y de sus beneficios.
- Descubrimiento y verificación de la lateralidad corporal.
- Coordinaciones óculo-manuales y óculo-pédicas.
- Descubrimiento de la expresividad corporal.
- Iniciación a prácticas rutinarias de resistencia y acondicionamiento físico.

##### Tercer trimestre UNIDAD CADA VEZ SOY MAS HÁBIL

- Conocer las articulaciones más importantes y sus posibilidades de movimiento.
- Conocer la carrera, el salto y el giro, y asimilar las acciones motrices correspondientes.
- Introducirse en las habilidades básicas de botar, lanzar y recoger, así como en las situaciones espacio-temporales asociadas a cada una de ellas.
- Conocer el ritmo y la danza, y sus posibilidades expresivas.
- Entender el concepto de «dieta equilibrada».

#### **2º PRIMARIA**

##### Primer trimestre UNIDAD EL CUERPO EN MOVIMIENTO

- Conocimiento de las posibilidades de movimiento de los segmentos corporales y sus propios segmentos dominantes.
- Conocimiento de las funciones de respiración y relajación, relacionándolas con la actividad física.
- Medición de distancias, distinguiendo el contraste cerca-lejos a simple vista.
- Exploración de las posibilidades expresivas, rítmicas y de movimiento del lenguaje corporal.

- Iniciación a la rutina de los hábitos saludables diarios.

#### Segundo trimestre UNIDAD MI CUERPO CORRE, GIRA Y SALTA

- Conocer las principales articulaciones y sus movimientos, valorando el papel de los sentidos en las acciones motrices.
- Conocer los distintos tipos de equilibrios, la postura equilibrada y las formas de desplazamiento humano.
- Conocer los mecanismos del salto, del giro y de sus diferentes aplicaciones motrices.
- Conocer y explorar las diferentes posibilidades rítmicas del cuerpo.
- Entender y valorar la importancia del ejercicio como mejora de la respuesta cardíaca.

#### Tercer trimestre UNIDAD JUGAMOS?

- Conocer las instalaciones y aparatos del gimnasio.
- Conocer y desarrollar habilidades básicas, aumentando la competencia motriz.
- Conocer y practicar juegos populares y creativos.
- Conocer y practicar los juegos y actividades de orientación y de ajuste postural.
- Conocer y explorar las diferentes posibilidades rítmicas del cuerpo.
- Entender y valorar la importancia de una alimentación sana y ordenada.

### **3º PRIMARIA**

#### Primer trimestre UNIDAD CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

- Conocer el crecimiento y los cambios de nuestro cuerpo.
- Conocer la estructura corporal: huesos, articulaciones y músculos.
- Conocer el funcionamiento de los pulmones y del corazón
- Entender e cuidado y mantenimiento de posturas correctas.
- Conocer las sensaciones corporales.
- Explorar con el equilibrio, la flexibilidad, los desplazamientos y los saltos.
- Conocer y explorar los juegos: concepto, objetivos de salud y de cooperación. (9)

#### Segundo trimestre MI CUERPO PIENSA Y ACTUA

- Conocer y explorar la orientación.
- Conocer los giros y sus ejes.
- Practicar las volteretas.
- Conocer y practicar con el lenguaje corporal, las representaciones dramáticas y la expresión de sentimientos.
- Conocer los beneficios de la actividad física para la salud

#### Tercer trimestre UNIDAD HA QUE JUGAMOS??:

- Conocer las posibilidades expresivas del ritmo y de la danza.

- Conocer la clasificación de los juegos y sus normas.
- Conocer el equilibrio psíquico como factor de salud.
- Conocer y explorar los juegos competitivos.

#### **4º PRIMARIA**

##### Primer trimestre UNIDAD CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y EL CUERPO HUMANO

- Conocer la necesidad del calentamiento.
- Conocer y explorar el desarrollo de las capacidades físicas, la flexibilidad, la fuerza, la velocidad y la resistencia.
- Conocer el entrenamiento saludable.
- Conocer y explorar los huesos, los músculos y sus funciones.
- Practicar la respiración y la relajación.
- Explorar con el equilibrio.

##### Segundo trimestre MI CUERPO SE EXPRESA

- Conocer los lenguajes y las respuestas del cuerpo.
- Explorar con el ritmo, los sonidos y el espacio.
- .Conocer la salud mental. (5)

##### Tercer trimestre SOY EL MAS HÁBIL

- Conocer y explorar con los planos corporales.
- Practicar habilidades combinadas.
- Explorar y practicar lanzamientos y recepciones.
- Practico las trepas y la escalada.
- Practico y exploro habilidades con balón.
- Conocer la dieta equilibrada.

#### **5º PRIMARIA**

##### Primer trimestre UNIDAD MI CUERPO CAMBIA Y CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

- Conocer los cambios corporales.
- Conocer la alimentación, energía y movimiento.
- Conocer y explorar con el cuidado de la postura. El equilibrio y sus tipos.
- Conocer y explorar la coordinación motriz y el espacio de acción.
- Conocer las normas higiénicas.
- Conocer y explorar el desarrollo de las capacidades físicas, la flexibilidad, la fuerza, la velocidad y la resistencia.

##### Segundo trimestre UNIDAD SOY EL MAS HÁBIL

- Conocer los diversos tipos de desplazamiento.

- Conocer y practicar los diferentes tipos de salto, giro y volteretas.
- Conocer y practicar los lanzamientos y recepciones. Malabares.
- Conocer las normas de seguridad en las actividades físicas.

#### Tercer trimestre MI CUERPO SE EXPRESA Y JUEGO EN EQUIPO

- Conocer y explorar el concepto de «expresión corporal», los gestos y posturas expresivas.
- Conocer y practicar la danza expresiva y comunicativa.
- Practicar con la elaboración de un guion de teatro.
- Conocer el ocio creativo y activo.
- Explorar con el juego de oposición, de cooperación como actividad humana.
- Practicar con la conducción y pases de balón.
- Conocer, valorar y respetar las reglas de juego.

### **6º PRIMARIA**

#### Primer trimestre UNIDAD MI CUERPO Y CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

- Conocer el desarrollo corporal, el interior de los huesos y músculos, la importancia de la postura, y las posibles molestias en el crecimiento y su dolor.
- Conocer la tensión muscular.
- Conocer la relajación y respiración.
- Conocer la necesidad del calentamiento.
- Conocer y explorar el desarrollo de las capacidades físicas, la flexibilidad, la fuerza, la velocidad y la resistencia.

#### Segundo trimestre UNIDAD SOY MALABARISTA Y SOY EL MÁS HÁBIL

- Conocer las habilidades motrices y el desarrollo de las habilidades de los pies a la cabeza.
- Conocer y practicar el ejercicio sano y seguro.
- Conocer y practicar la coordinación de habilidades con red, con cesta, con porterías, con objetos en la mano.

#### Tercer trimestre MI CUERPO SE EXPRESA Y JUEGO EN EQUIPO

- Conocer y practicar con la comunicación verbal, corporal, la interpretación, la representación y la danza.
- Practicar la autoestima.
- Conocer y practicar juegos de ayer para jugar hoy.
- Practicar y conocer el voleibol, el baloncesto, el fútbol.
- Conocer los peligros del tabaco y el alcohol.

## 2.- METODOLOGÍA DE TRABAJO.

La normativa educativa derivada de la LOMCE define metodología didáctica como: «conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados» (Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre).

En este sentido la asignatura de **Educación Física**, utilizará una metodología dirigida a la implantación de la Innovación Educativa ya que nuestro centro se halla inmerso en un programa de innovación educativa en colaboración con Escuelas Católicas de Madrid que se llama Innovación 43,19.

Las metodologías activas que se llevarán a cabo son las siguientes:

- 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.
- Desarrollo del aprendizaje cooperativo (AC). Ésta metodología se basa en la heterogeneidad y en la realidad de que compartir en grupo es más que la suma de individualidades, hacen que no solamente sea una metodología adecuada, sino un contenido a aprender para desarrollar en la vida. Para llevar a cabo esta metodología a los alumnos se les asignará un rol y se realizarán estructuras cooperativas.
- Uso integrado de las TIC. Será una herramienta más dentro del proceso de aprendizaje. En las clases deben predominar el uso de las TIC.

Además de estas metodologías, vamos a usar también otros elementos que nos van a ayudar a desarrollar mejor las clases tal como las rutinas de pensamiento que son una serie de herramientas compuestas por secuencias sencillas que pretenden ayudar a los alumnos a pensar e ir más allá de la intuición. Sirven como apoyo para empezar a desarrollar el conocimiento.

Y también queremos asegurar la construcción de aprendizajes significativos y funcionales sobre los aspectos esenciales del desarrollo físico y del movimiento humano, relacionando los conceptos con experiencias prácticas personales y reforzando la adquisición de conceptos clave. Incrementar la actividad mental con la resolución de ejercicios-problema mediante el descubrimiento guiado y la representación de lo vivido en diferentes formas interdisciplinarias. Favorecer la actividad motriz espontánea y la participación. Plantear el juego como parte de la

adquisición de conocimientos. Afirmar los conocimientos mediante actividades interdisciplinarias.

De las tres sesiones a la semana, dos se utilizarán para realizar juego estructurado, y una sesión juego libre, el alumno es el que decide cómo, qué y con quién jugar, establece reglas, elige materiales y decide el final del juego.

### **3.- FORMAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

#### **3.1 Evaluación a los alumnos**

La evaluación de los aprendizajes de los alumnos durante el curso será continua y global, y tendrá en cuenta su progreso en el conjunto de las áreas del currículo. Los referentes para la comprobación de grado de adquisición de las competencias y el logro de los objetivos de la etapa en las evaluaciones continua y final de las materias son los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.

Qué y cómo evaluamos.

Los estándares de aprendizaje son la concreción de los aprendizajes que los alumnos tienen que alcanzar, además al estar relacionados con las competencias serán un elemento básico en el qué evaluar de esta materia. Sobre estos estándares se llevarán a cabo las actividades propuestas por el libro de texto y las que el profesor vaya elaborando para afianzar los aprendizajes.

La evaluación será continua, de manera que los aprendizajes que se vayan llevando a cabo serán la base sobre la que sustentar los siguientes. De esta manera en cada unidad didáctica, habrá que echar mano de aprendizajes que se hayan ido realizando en otras precedentes.

En cada unidad se tendrá en cuenta tanto el trabajo personal del alumno y las actividades de aprendizaje desarrolladas en el aula como el control de contenidos.

La actitud del alumno en el desarrollo de las clases se tendrá en cuenta, de modo especial en las clases en las que se trabaje en grupo y en el desarrollo de las clases en general.

Se valorarán los siguientes ítems:

La nota final vendrá dada por la realización de pruebas prácticas y teóricas (70% de la nota), y la actitud en clase (30% de la nota)

Contenidos: 70%

Se evaluará cada unidad didáctica a través de una tabla con rúbricas.

Actitud: 30%

1. Las llamadas de atención o ser retirado de hacer la sesión por su mal comportamiento de 0-1 veces no restará, de 2-3 se bajará 1 punto y si es 4 o más, se le quitará 5 puntos.
2. Es obligatorio la asistencia a clase con el chándal del colegio o la ropa deportiva permitida. Cada 3 faltas por no llevar la equipación reglamentaria se bajará 1 punto.(max)
3. La acumulación de tres días sin hacer la sesión sin justificar (sólo se justifican por enfermedad, lesión...), supone perder 1 punto .
4. De 0-6 será -, de 6-8 será N, y de 9-10 será +.
5. Los retrasos no justificados influirán en la nota final de cada evaluación. Cada 3 retrasos se bajará 1 punto.

### **3.2 Indicadores de logro para evaluar la práctica docente:**

- **% temas impartidos/programados:**

Evidencia: al finalizar el curso, en caso de no haberse impartido todos los temas programados, se abrirá una incidencia en el sistema de Calidad del centro, en la cual se analizarán las causas y se propondrán acciones de mejora.

- **Aplicación de las metodologías activas sugeridas por el Centro:**

Evidencia: se cumplimentará trimestralmente una encuesta acerca de la utilización de dichas metodologías por parte del profesorado.

- **Valoración de la práctica docente por parte del alumnado:**

Evidencia: durante la tercera evaluación, los estudiantes realizarán una encuesta en la que deberán responder a cuestiones relacionadas con la labor del profesorado. El Director Pedagógico analizará los resultados individualmente con cada uno de los docentes.

## **4. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**

El profesor en coordinación con el Departamento de Orientación, irá ajustando la ayuda pedagógica a las diferentes necesidades del alumnado y desde la materia se facilitarán recursos y estrategias metodológicas variadas que permitan dar respuesta a las diversas motivaciones, intereses y capacidades que presentan los alumnos.

Se llevarán a cabo siempre que se precisen adaptaciones metodológicas: en relación a los procedimientos o instrumentos de evaluación, materiales, actividades de aprendizaje, presentación de contenidos (facilitando la fijación de los mismos suscitando puntos de interés y estimulando a los alumnos que tienen otro ritmo de

aprendizaje o valorando cualquier esfuerzo realizado, no solo al rendimiento, sino al hecho de estar sobre las tareas). Además se tendrán en cuenta adaptaciones en aspectos organizativos (formando agrupaciones flexibles o favoreciendo las técnicas de trabajo en grupo donde se favorezca la motivación del alumno con dificultades al ser acompañado en el proceso de aprendizaje por sus compañeros y hacerle participar de manera activa en el desarrollo de la clase)