



PROGRAMACIÓN ANUAL EDUCACIÓN FÍSICA 1º A 6º DE PRIMARIA



Mónica Collazo Lorenzo

CEIP PLURILINGÜE ALEXANDRE RODRÍGUEZ CADARSO
CURSO 2021-22

ÍNDICE

Introducción/Xustificación.....	2-4
Competencias básicas(CB).....	5-6
Contribución da área de EF no desenvolvemento das CB.....	6-8
Contextualización.....	8-9
Fundamentos didácticos.....	10-12
Obxectivos Xerais de Etapa.....	12-15
Relación das UDs cos O.X.Etapa.....	16
Secuenciación dos bloques de contidos por cursos (1º-6º).....	17-71
Indicadores de logro.....	70-71
Mínimos esixibles.....	72-73
Programas educativos.....	73-75
Atención á diversidade.....	75-78
Criterios metodolóxicos e organización.....	78-81
Descrición/Xustificación das Uds por cursos (Temporalización).....	85-145
Metodoloxía-Actividades tipo.....	146-152
Avaliación-plantillas de avaliación.....	152-166
Reflexión.....	166
Contrato-programa.....	167-168
Actuacións para o periodo de actividade lectiva non presencial	168-169

INTRODUCCIÓN-XUSTIFICACIÓN

A Lei Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para a Mellora da Calidade Educativa, modifica a Lei Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación e define o currículo como a regulación dos elementos que determinan os procesos de ensino e aprendizaxe para cada unha das ensinanzas. O currículo estará integrado polos obxectivos de cada ensinanza e etapa educativa; as competencias ou capacidades para activar e aplicar de forma integrada os contidos propios de cada ensinanza etapa educativa, para lograr a realización axeitada de actividades e a resolución eficaz de problemas complexos, os contidos, ou conxuntos de coñecementos, habilidades, destrezas e actitudes que contribúen ao logro dos obxectivos de cada ensinanza e etapa educativa e á adquisición de competencias; a metodoloxía didáctica, que comprende tanto a descripción das prácticas docentes como a organización do traballo dos docentes; os estándares e resultados de aprendizaxe avaliábeis; e os criterios de avaliación do grado de adquisición das competencias e o logro dos obxectivos de cada ensinanza e etapa educativa.

O decreto 105/2014, do 4 de setembro establece o currículo e desarrolla a ordenación xeral da educación primaria na Comunidade Autónoma de Galicia.

Debido á situación actual que estamos a vivir pola **pandemia do COVID-19**, para a elaboración desta programación teremos en conta as leis e decretos citados anteriormente, ás **actualizacións do protocolo Covid** (versión 06-07-21) da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, en relación ás medidas que se deben adoptar no curso 2021-22, nos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia.

A actividade física e o deporte están inmersos na nosa sociedade e forman parte da nosa cultura. Actualmente a práctica de actividade física asóciase ao concepto de saúde e á ocupación do tempo libre e de lecer, ao deporte de competición e ao espectáculo deportivo, ao márkete e á sociedade de consumo, e para rematar, á promoción dos valores e das actitudes que permiten a convivencia democrática entre os membros dunha sociedade. Todas estas formulacións que engloban as distintas

posibilidades de actividade física e deportiva precisan estar integrados no currículo co fin de enriquecer a formación do alumnado.

A Educación Física é, xa que logo, un ámbito fundamental dentro do sistema educativo actual. A nosa materia non só favorece a adquisición e o perfeccionamento das condutas motrices, senón que tamén potencia o desenvolvemento social, **emocional**, intelectual e moral do alumnado, e pretende dar resposta, a través das súas intencións educativas, a aquelas necesidades individuais e colectivas, que conduzan ao benestar persoal e a promover unha vida saudable, lonxe de estereotipos e discriminacións de calquera tipo.

Nesta etapa, a Educación Física debe contribuír a promover a adquisición de capacidades que axuden a comprender os efectos beneficiosos da actividade física, a crear **hábitos saudables**, así como a desenvolver actitudes e valores positivos. Se un alumno goza coa actividade física e comprende a súa utilidade para o desenvolvemento íntegro da súa persoa, seguirá coa súa práctica durante a idade adulta. Se aprende como debe organizar as súas actividades poderá favorecerse dos beneficios que reporta a realización de actividades físicas, tanto desde a perspectiva física como social, intelectual ou afectiva. E se ademais, recoñece que o corpo humano é o instrumento que nos permite expresarnos e sentir as nosas vivencias máis persoais, así como compartilas cos demais, teríamos asegurada unha sociedade saudable, no sentido amplo da palabra.

Os **contidos** desenvolvidos a través desta proposta didáctica organízanse en **seis bloques**:

- **Bloque 1.** Contidos comúns.
- **Bloque 2.** O corpo: imaxe e percepción.
- **Bloque 3.** Habilidades motrices.
- **Bloque 4.** Actividades físicas artístico expresivas.
- **Bloque 5.** Actividade física e saúde.

-Bloque 6. Os xogos e as actividades deportivas.

Os contidos do **bloque común**, pola súa natureza transversal, traballaranse ao longo do curso en combinación cos contidos do resto dos bloques dado que trata aspectos como: os valores que teñen por referente o corpo, o movemento e á relación coa contorna, a educación viaria, a resolución de conflitos mediante o diálogo e aceptación das regras establecidas, o desenvolvemento da iniciativa individual e de hábitos de esforzo, as actitudes, a confianza, o uso adecuado dos materiais e espazos e a integración das Tecnoloxías da Información e Comunicación.

Os contidos do bloque: **o corpo, imaxe e percepción**, fan referencia ao desenvolvemento das capacidades perceptivo motrices como base para a adquisición dun coñecemento e un control do propio corpo. O bloque de habilidades motrices permite ao alumnado coñecer as posibilidades de movemento corporal e de adaptación deste a novas situacións. **As actividades físicas artístico-expresivas** fomentan a comunicación, a expresión das emocións, os sentimentos, as ideas, o desenvolvemento de manifestacións artísticas, musicais e rítmicas dun xeito lúdico e para o enriquecemento persoal. O bloque de **actividade física e saúde** fai referencia ao desenvolvemento das calidades condicionais e perceptivo-motrices do alumno, así como á adquisición de hábitos saudables para a mellora da súa calidade de vida. E o último bloque de contidos, **xogos e actividades deportivas** pretende a mellora da eficacia motriz e o fomento da participación en actividades físicas e deportivas, favorecendo a integración social e o desenvolvemento de valores como o esforzo, a solidariedade, a cooperación e a tolerancia.

Competencias básicas (CB)

A formulación didáctica desta programación contribúe de xeito expreso á consecución das seguintes **competencias básicas** expostas no **Decreto 105/2014 do 4 de setembro**. Para os efectos deste decreto, as competencias clave do currículo serán as seguintes:

- 1º. Comunicación lingüística.
- 2º. Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.
- 3º. Competencia dixital.
- 4º. Aprender a aprender.
- 5º. Competencias sociais e cívicas.
- 6º. Sentido de iniciativa e espírito emprendedor.
- 7º. Conciencia e expresións culturais

Para unha adquisición eficaz das competencias e a súa integración efectiva no currículo, deberán deseñarse actividades de aprendizaxe integradas que permitan ao alumnado avanzar cara aos resultados de aprendizaxe en máis dunha competencia ao mesmo tempo.

En definitiva, as competencias básicas incumben á aprendizaxe en xeral e ao desenvolvemento persoal e social, abarcan os coñecementos, as habilidades, a motivación, os valores éticos, as actitudes, as emocións e os factores sociais e de comportamento. Xa que logo, teñen un carácter interdisciplinar e transversal xa que integran as aprendizaxes de todas as áreas. Os elementos do currículo, obxectivos e contidos, desenvólvenas e afianzan, mentres que os criterios de avaliación facilitannos información sobre o grao de consecución destas. O desenvolvemento dos contidos propostos proporcionará ao alumnado os coñecementos e destrezas necesarios para a organización saudable da actividade física e a mellora da condición física, o uso

responsable da contorna natural, o desenvolvemento dos valores sociais inescusables para a construción dunha sociedade democrática ou a comprensión e a análise dos acontecementos culturais da nosa sociedade.

Contribución da área de EF no desenvolvemento das CB

A Educación física está directamente comprometida coa adquisición do máximo estado de benestar físico, mental e social nun ambiente saudable. Analizando o perfil competencial da área de EF aprecíase unha especial contribución o desenvolvemento da competencia de aprender a aprender (CAA) e á competencia social e cívica (CSC). Pasaremos a explicar como contribúen todas as competencias establecidas no currículo na área de EF:

1º Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxías (CMCT):

Por unha banda a competencia matemática non parece ter un reflexo nos estándares de aprendizaxe avaliábeis da área de EF, non obstante dende unha percepción global do proceso de ensinanza-aprendizaxe pódese desenvolver realizando a analizando cálculos, por exemplo nas Uds de capacidades físicas, (ritmos de carrera, frecuencia cardíaca, puntuacións...) utilizando nocións sobre orde, secuencias, cantidades, figuras xeométricas, traballando sobre os eixes e planos corporales (Uds do esquema corporal. E HMB...)

A EF contribúe de forma especial ás CB en ciencia e tecnoloxía, todo o relacionado co corpo humano está directamente relacionado cos nosos contidos, un bo coñecemento do noso corpo permítenos xestionar dunha forma moito máis coherente os nosos hábitos de actividade física, alimentación ou hixiene, entre outros, contribuindo dunha forma decisiva á mellora da saúde.

O coñecemento do noso entorno natural e da Terra en xeral, vainos permitir explorar e utilizar noso entorno dunha forma segura e responsable.

2º Competencia aprender a aprender (CAA):

A área de EF contribúe a esta competencia mediante o coñecemento dun mesmo e as propias posibilidades e carencias como punto de partida da aprendizaxe.

En EF trátase de aprender condutas motrices, trátase de que tomen conciencia de cómo se aprende, de cómo se xestionan e controlan de forma eficaz os aprendizaxes, de que tomen conciencia das capacidades que interveñen na aprendizaxe (atención,

concentración, memoria, comprensión, expresión, motivación ó logro) para obter un rendemento máximo e personalizado das mesmas.

Cando un alumno-a é capaz de aprender por sí mesmo-a ou con axuda dos demais, vai logrando confianza e conseguimos que a práctica da actividade física se convirta en algo habitual.

3º Competencia social e cívica (CSC):

Son frecuentes as situacións nas que o alumno-a debe resolver conflitos, tomar decisións, interactuar con outras persoas e grupos conforme unhas normas fundamentais en todos os xogos e actividades, donde o cumprimento e respecto aos compañeiros-as/adversarios-as eríxese como unha característica esencial da nosa práctica educativa.

Asumir actitudes de valores, respecto ás diferenzas ou de adopción dun estilo de vida saudable que favoreza ao alumno-a, a súa familia o seu entorno social, son tamén contribucións da nosa área ás CSC. Cobra especial importancia o análise crítico que se pode facer das modas e imaxes corporais que ofrecen os medios de comunicación ou de determinados hábitos nocivos arraigados na nosa sociedade e que non representan un estilo de vida saudable (sedentarismo, alcohol, tabaco...)

4º Competencia conciencia e expresións culturais (CCEC)

Son numerosas as interrelacións entre EF e esta competencia. Por unha banda, a través do compoñente expresivo que ten a comunicación de ideas ou sentimentos de forma estética e creativa, utilizando os recursos do corpo e o movemento. Para isto demándanse habilidades perceptivas, comunicativas, imaxinación, creatividade...(implícitas en todas as Uds desta programación). Por outra banda, prodúcese un acercamento a distintas manifestacións culturais. Esta área é un excelente vehículo para coñecer e analizar de forma crítica fenómenos deportivos de gran transcendencia social, prácticas culturais populares (xogos e danzas tradicionais de Galicia e doutras zonas).

5º Competencia lingüística (CCL)

A área de EF colabora na adquisición de CCL a través de situacións variadas, de interrelación entre os alumnos-as ou cos docentes, de búsqueda, análise e exposición da información (por exemplo, búsqueda de información de xogos e deportes tradicionais...), de comprensión y explicación de características e normas dos xogos. Tamén coñecemos vocabulario específico da área (deportes, músculos, accións

deportivas...), ademais de potenciar a lingua inglesa xa que neste centro plurilíngüe a especialidade de EF impártese en inglés.

6º Competencia sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE)

A EF colabora con esta competencia na medida en que emplaza ao alumnado a tomar decisións con progresiva autonomía en situacións nas que debe superarse a sí mesmo, perserverar e ter unha actitude positiva. De feito, a área de EF conta con moitos contidos adicados en gran parte á xestión do alumnado, da súa vida activa co fin de alcanzar obxectivos tanto individuais como colectivos.

7º Competencia dixital (CD)

Os medios informáticos e audiovisuais poden ser utilizados no proceso de ensinanza-aprendizaxe como ferramenta do tratamento da información. O uso de cámaras dixitais de fotografía e vídeo permite visuliazar a través do ordenador ou cañón de proyección actividades realizadas polo alumnado.

CONTEXTUALIZACIÓN

Características do entorno e dos alumnos e alumnas

O ENTORNO

SITUACIÓN

O Colexio está ubicado na localidade de A Barquiña, parroquia de Santa Cristina dentro do Concello de Noia. O Concello abrangue unha superficie duns **38.58 km** onde viven 14.581 habitantes que se distribúen en máis de 90 pequenas entidades de poboación asentadas maioritariamente ao longo da costa.

Comenzou a funcionar o Colexio o día 8 de xaneiro de 1985. No mesmo ano e por acordo plenario do Excelentísimo Concello de Noia, decídesed denominalo "Alexandre Rodríguez Cadarso".

Neste curso contamos con 63 alumnos e alumnas en Educación Infantil e 175 en Educación Primaria.

ECONOMÍA

No Concello Noiés conviven as actividades pesqueiras e marisqueiras coa agricultura, concentrándose, por outra banda, unha interesante actividade comercial e de servizos navila de Noia.

O marisqueo, fundamentalmente de ameixa e berberecho, sufriu duns anos acá, un importante aumento, determinado en gran parte, polo control establecido na súa extracción, na limpeza e na repoboación dos bancos.

A pesca, en pequenos barcos artesanais, desenvólvese fundamentalmente na ría, interrompéndose esta actividade nas épocas de marisqueo.

SOCIEDADE

O Concello conta cunha Casa da cultura onde está a Biblioteca Municipal, dotada de ampla bibliografía e un servizo de préstamo sen outro requisito que cumprimentar o carné de socio. Na mesma Casa da Cultura hai sala de exposicións, de piano e un salón de actos, o Coliseo Noela cine restaurado, que actualmente se utiliza para representacións teatrais, exposicións... Conta tamén cun conservatorio de música, subvencionado en parte polo Concello, e unha Casa da Xuventude, na que se realizan diferentes actividades. Para a atención ó deporte hai dous Polideportivos e unha Piscina Municipal xestionada por unha empresa privada.

Ademais destas hai institucións privadas adicadas só ao fomento da cultura e ao deporte. Liceo, Asociación de Amas de Casa... Noia conta con dous colexios públicos, dous institutos e dous colexios privados e tres garderías.

A principal vía de comunicación ao Colexio é a comarcal Noia-Muros, cunha rede de pistas asfaltadas que enlazan coas diferentes aldeas, que están polo xeral en boas condicións.

FUNDAMENTOS DIDÁCTICOS

Esta programación pretende desenvolver o currículo establecido no Decreto 105/2014 do 4 de setembro. Segundo este, a inclusión das competencias básicas no currículo precisa determinar cales son as aprendizaxes que ten que alcanzar todo o alumnado ao finalizar a etapa.

No primeiro e segundo curso de Educación Primaria caracterízase por ser unha período na que o alumno-a empeza a tomar conciencia do seu propio corpo, do mundo que lle rodea e a dominar a súa motricidade, adquirindo os conceptos espazo-temporais de forma elemental, e partindo da súa experiencia, o que se vai a traducir nunha maior autonomía persoal. Ademais, tamén se producen unha serie de cambios na súa estrutura corporal. Desde a nosa materia satisfaremos a súa necesidade de movemento con propostas variadas (sen esquecer que non poden manter a atención de forma prolongada) para así favorecer a mellora da súa capacidade motriz en situacións múltiples e diversas, e tamén a capacidade de enfrontarse a escenarios e experiencias que lle fagan sentirse ben co propio corpo.

O segundo e terceiro curso de Educación Primaria caracterízase por ser unha etapa na que o alumnado chegou a un primeiro estadio de madurez que se traduce nunha personalidade estable desde os puntos de vista tanto físico como psíquico e social.

Comeza a mostrar as súas habilidades sociais, as súas preferencias e aversións, é capaz de reflexionar sobre os seus éxitos e fracasos, e xa pode relacionar logros con metas. Gústalle estar cos seus iguais e, xunto coa familia, os compañeiros pasan a ser un importante referente da súa vida persoal. Desenvolve o concepto de si mesmo. Ten capacidade para traballar só e resolver problemas, reflexionar sobre os seus progresos e avalialos, sabe colaborar cos seus iguais e cos adultos.

As unidades didácticas que desenvolve esta programación de Educación Física teñen como meta que o alumnado aprenda a controlar o propio movemento. As sesións de clase céntranse na experiencia individualizada do alumno, na que se prima o proceso

de aprendizaxe fronte ao resultado final. As realizacións motrices non son o fin do proceso educativo, senón o instrumento ou a ferramenta coa que o profesor de Educación Física guía o proceso de ensino. As actividades que completan cada unha das sesións supón un intento de respectar o proceso de aprendizaxe de cada alumno e unha estimulación para favorecer a súa participación. Esta programación está presidida pola idea de conseguir que o alumno se atope a gusto realizando as actividades e tarefas que desenvolven as clases de Educación Física, nun proceso no que a esixencia motriz se adapte ás súas posibilidades, facilitando así a súa integración no grupo de clase e, á vez, a aceptación dos diferentes niveis de habilidade motriz e de condición física, que na maioría dos casos están máis relacionados coa idade biolóxica do alumno que coa súa idade cronolóxica. Polo tanto, esta Etapa está orientada a crear hábitos saudables no alumnado e a que adquiera competencias para practicar actividades físicas de forma regular e autónoma na súa vida cotiá.

As tarefas en grupo, as propostas globais, a procura de solucións, as aprendizaxes individuais, a autoavaliación, o ensino recíproca ou a observación constitúen situacións habituais nas sesións de clase que desenvolven estas unidades didácticas. As situacións didácticas baseadas na reprodución de modelos intentan evitarse na medida do posible. No entanto, nalgúns ocasións son necesarias para dotar ao alumno dunha competencia motriz suficiente que lle permita desenvolver aprendizaxes significativas e participativas. É dicir, facilitarán o desenvolvemento das capacidades de cada alumno e favorecerán a formación de persoas autónomas con criterios propios á hora de actuar, elixir e adoptar decisións, capaces de aceptar responsabilidades e compromisos e comprender, ademais, as súas posibilidades e os seus límites.

Dende o curso 2010/2011 o Centro é Plurilingüe, polo que, neste curso 2019/20 se impartirá E.F en inglés en toda a etapa de E.Primaria e tamén en Educación Infantil.

O cuarto e quinto curso de Educación Primaria supón un avance significativo no proceso de ensino-aprendizaxe do neno. Chegamos a un punto no que o salto cualitativo e cuantitativo das tarefas é relevante.

O coñecemento do corpo continúa, sen embargo farase desde outra perspectiva máis profunda que en cursos anteriores. Introducémonos agora no estudio das capacidades físicas básicas e dos procesos que favorecen o desenvolvemento e mantemento da saúde do corpo. Neste período mellórase a atención, os nenos son capaces de realizar múltiples actividades pero tamén definilas, explicalas e reflexionar sobre elas. Comezamos a traballar sobre os deportes indo do máis sinxelo o máis complexo, comezando con modalidades individuais e progresando hacia as colectivas, deste xeito os mecanismos perceptivo-motrices e de decisión das actividades serán pouco a pouco máis esixentes. Utilizaremos a actividade física e a aproximación deportiva como ferramentas que limen diferenzas e que a súa vez promovan espazos comúns de intercambio e interacción de igual a igual.

Obxectivos Xerais de Etapa

O Decreto 105/2014 do 4 de Septiembre establece o currículo en Educación Primaria para a Comunidade Autónoma de Galicia. Nel se establecen 15 **obxectivos xerais de etapa** que deben ser alcanzados ó finalizar a Educación Primaria. A nosa área polo seu carácter integrador, de traballo en equipo, de respecto ás normas e reglamentos dos xogos, ao respecto polas diferenzas de capacidades, de traballo expresivo e comunicativo, entre outros, colaboramos na consecución dalgúns deles. Estes obxectivos son os seguintes:

-
- a) Coñecer e apreciar os valores e as normas de convivencia, aprender a obrar de acordo con elas, prepararse para o exercicio activo da cidadanía e respectar os dereitos humanos, así como o pluralismo propio dunha sociedade democrática.
- b) Desenvolver hábitos de traballo individual e de equipo, de esforzo e responsabilidade así como actitudes de confianza en si mesmo, sentido crítico, iniciativa persoal, curiosidade, interese e creatividade na aprendizaxe e espírito emprendedor.
- c) Adquirir habilidades para a prevención e para a resolución pacífica de conflitos, que lles permitan desenvolverse con autonomía no ámbito familiar e doméstico, así como nos grupos sociais cos que se relacionan.
- d) Coñecer, comprender e respectar as diferentes culturas e as diferenzas entre as persoas, a igualdade de dereitos e oportunidades de homes e mulleres e a non discriminación de persoas con discapacidades e outros motivos.
- e) Coñecer e utilizar de maneira apropiada a lingua galega, a lingua castelá e desenvolver hábitos de lectura en ambas linguas.
- f) Adquirir en, polo menos, unha lingua estranxeira a competencia comunicativa básica que lles permita expresar e comprender mensaxes sinxelos e desenvolverse en situacións cotiás.
- g) Desenvolver competencias matemáticas básicas e iniciarse na resolución de problemas que requiran a realización de operacións elementais de cálculo, coñecementos xeométricos e estimacións, así como ser capaces de aplicalos a situacións das súas vidas cotiás..

-
- h) Coñecer os aspectos fundamentais das ciencias da natureza, as ciencias sociais, a xeografía, a historia e a cultura, con especial atención os relacionados e vinculados con Galicia.
- i) Iniciarse na utilización, para a aprendizaxe, das tecnoloxías da información e a comunicación, desenvolvendo un espírito crítico ante as mensaxes que reciben e elaboran.
- j) Utilizar diferentes representacións e expresións artísticas e iniciarse na construción de propostas visuais e audiovisuais.
- k) Valorar a hixiene e a saúde, aceptar e aprender a coidar o propio corpo e o das demais persoas, respectar as diferenzas e utilizar a Educación Física e o deporte como medios para favorecer o desenvolvemento persoal e social.**
- l) Coñecer e valorar os animais máis próximos ó ser humano e adoptar modos de comportamento que favorezan o seu coidado.
- m) Desenvolvemento das súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas demais persoas, así como unha actitude contraria á violencia, aos prexuízos de calquera tipo e aos estereotipos sexistas e de discriminación por cuestións de diversidade afectivo-sexual.
- n) Fomentar a educación vial e actitudes de respecto que incidan na prevención dos accidentes de tráfico.
- o) Coñecer, apreciar e valorar as singularidades culturais, lingüísticas, físicas e sociais de Galicia, poñendo de relevancia as mulleres e homes que realizaron acercamentos importantes á cultura e a sociedade galega.

Relación das UDs desta programación cos Obxectivos Xerais de Etapa

Todas as Uds desta programación relacionanse directamente co obxectivo **K**, xa que trata directamente cun dos bloques de contidos: Actividade física e saúde.

Polo carácter participativo e de xogo en equipo en casi todas as actividades da área, tamén se relacionan co obxectivo **A** onde nos fala de coñecer e apreciar os valores e normas de convivencia. En Educación Física desenvolvemos hábitos de traballo individual e de equipo, de esforzo e de iniciativa persoal tal e como se manifesta no obxectivo de etapa **B**. Do mesmo xeito as Uds relacionanse co obxectivo **C** xa que no desenvolvemento das actividades grupais xurden en ocasións conflitos nos que o alumnado ten que adquirir habilidades para a prevención e resolución pacífica dos mesmos.

No noso colexio temos alumnos-as doutros países e de culturas diferentes a nosa e tamén algún alumno con pequenas minusvalías físicas polo que o obxectivo **D** estará presente en todas as UDs.

Neste curso a EF impartirase en lingua inglesa coa axuda dunha auxiliar de conversa polo que estaremos a desenvolver en todas as UDs o obxectivo **F**.

Nalgunhas unidades nas que traballamos as capacidades físicas ou habilidades motrices estaremos desenvolvendo a competencia matemática (contar pulsacións, estimacións, cronometrar tempos en carreiras de velocidade...)

Por medio das UDs de xogos e deportes tradicionais de Galicia estaremos traballando o obxectivo **H** e **O** ao coñecer unha parte importante da cultura galega (danzas, xogos...), nestas mesmas Uds xunto coas que traballamos deportes (en 5º e 6º curso) e as capacidades físicas estaremos desenvolvendo o obxectivo **I** xa que utilizarán as novas tecnoloxías para a búsqueda de información (xogos e deportes tradicionais, deportistas, primeiros auxilios...)

Por medio da nosa área os nenos-as desenvolven as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da súa personalidade e nas súas relación coas demais persoas tal e como se establece no obxectivo **M**.

Dende a nosa área fomentamos a educación vial (obxectivo **N**) e actitudes de respecto que incidan na prevención de accidentes, este contido o introducimos nas Uds. De lateralidade, percepción espacial, percepción temporal...

SECUENCIACIÓN DOS BLOQUES DE CONTIDOS POR CURSOS PARA A PROGRAMACIÓN ANUAL

Tendo en conta os obxectivos establecidos no currículo establecemos unha relación dos bloques de contidos, criterios de avaliación e estándares de aprendizaxe por cursos. O currículo LOMCE presenta uns novos elementos denominados "estándares de aprendizaxe". O Real Decreto os define como "especificaciones dos criterios de avaliación que permiten definir os resultados de aprendizaxe, e que concretan o que o alumnado debe saber, comprender e saber facer en cada asignatura; deben ser observables, medibles e avaliábeis e permitir graduar o rendemento e o logro alcanzado. Seu deseño debe contribuir e facilitar a creación de probas estandarizadas e comparables." Son una concreción dos criterios de avaliación, son os criterios moito máis detallados e concretos (nalgúns casos incluso vemos un criterio "desdoblado" en varios estándares).

PRIMEIRO

BLOQUE I: CONTIDOS COMÚNS (1º CURSO)

Contidos:

- Aceptación da propia realidade corporal
- Respecto das persoas que participan no xogo.
- Confianza nas propias capacidades para desenvolver actitudes apropiadas e afrontar as dificultades propias da práctica da actividade física.
- Utilización guiada de medios tecnolóxicos no proceso de aprendizaxe.
- Integración das tecnoloxías da información e a comunicación no proceso de aprendizaxe.
- Uso correcto de materiais e espazos na práctica da Educación física.
- O coidado do corpo e a consolidación de hábitos de hixiene corporal.

-
- Adopción de condutas seguras ao actuar como peóns nas saídas polo contorno do colexio.

Criterios de avaliación:

- Recoñecer desde a perspectiva de participante as posibles situacións conflitivas xurdidas nos xogos aceptando as opinións dos e das demais
- Buscar de maneira guiada información utilizando fontes de información e facendo uso das TIC.
- Demostrar un comportamento persoal e social responsable, respectándose a un mesmo e aos outros e outras nas actividades físicas e nos xogos, aceptando as normas e regras establecidas.

Estándares de aprendizaxe:

- Mostra boa disposición para solucionar os conflitos de xeito razoable.
- Recoñece as condutas inapropiadas que se producen nos xogos.
- Utiliza de maneira guiada as novas tecnoloxías para buscar información.
- Participa activamente nas actividades propostas.
- Demuestra certa autonomía resolvendo problemas motores.
- Incorpora nas súas rutinas o coidado e hixiene do corpo.
- Participa na recollida e organización de material utilizado nas clases.
- Acepta formar parte do grupo que lle corresponda.

BLOQUE 2: IMAXE E PERCEPCIÓN (1º CURSO)

Contidos:

- Aceptación da propia realidade corporal.
- Confianza nun mesmo, aumento da autoestima e a autonomía persoal
- Estrutura corporal. Identificación do propio corpo e das principais partes que interveñen no movemento.
- Experimentación e exploración de posturas corporais diferentes.
- Vivencia da relaxación global como estado de quietude e toma de conciencia da respiración.
- Experimentación de situacións simples de equilibrio estático sobre bases estables

-
- Percepción espazotemporal. Orientación do corpo e nocións topolóxicas básicas (dentro/fóra, arriba/abaixo, diante/detrás, preto/lonxe...)
 - Recoñecemento da lateralidade e da dominancia lateral propia.
 - Posibilidades sensoriais (vista, oído, tacto).
 - Experimentación, exploración e discriminación das sensacións.

Criterios de avaliación:

- Aceptar e respectar a propia realidade corporal e a dos e das demais.
- Coñecer a estrutura e funcionamento do corpo para realizar movementos axeitados ás situacións motrices que se lle presenta.

Estándares de aprendizaxe:

- Respecta a diversidade de realidades corporais entre os nenos e nenas da clase.
- Coñece e identifica as partes do corpo propias.
- Realiza actividades de equilibrio estático, con e sen axuda, en base de sustentación estable.
- Reacciona corporalmente ante estímulos sinxelos visuais, auditivos e táctiles, dando respostas motrices que se adapten ás características deses estímulos.

BLOQUE III: HABILIDADES MOTRICES (1º CURSO)

Contidos:

- Formas e posibilidades do movemento. Experimentación de diferentes formas de execución e control das habilidades motrices básicas: desprazamentos, xiros, saltos.
- Desenvolvemento e control da motricidade fina e a coordinación viso motora a través do manexo de obxectos.
- Resolución de problemas motores sinxelos.
- Acondicionamento físico xeral en situacións de xogo, especialmente mantemento e mellora da flexibilidade.
- Disposición favorable a participar en actividades físicas diversas aceptando as diferenzas no nivel de habilidade.
- Autonomía e confianza nas propias habilidades motrices en situacións e contornos habituais.

Criterios de avaliación:

-
- Resolver situacións motrices con diversidade de estímulos e condicionantes espazo-temporais.

Estándares de aprendizaxe:

- Desprázase de distintas formas, variando os puntos de apoio.
- Salta de distintas formas, variando os puntos de apoio e as frecuencias.
- Realiza xiros sobre o eixe lonxitudinal variando os puntos de apoio, con coordinación e boa orientación espacial.
- Equilibrar o corpo en distintas posturas intentando controlar a tensión, a relaxación e a respiración.

BLOQUE IV: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS (1º CURSO)

Contidos:

- Descubrimento e exploración das posibilidades expresivas do corpo e do movemento. Sincronización do movemento con estruturas rítmicas sinxelas.
- Execución de bailes ou danzas sinxelas representativas da cultura galega e doutras culturas, seguindo o ritmo.
- Imitación de personaxes, obxectos e situacións.
- Participación en situacións que supoñan comunicación corporal.
- Desinhibición na exteriorización de emocións e sentimentos a través do corpo, o xesto e o movemento.

Criterios de avaliación:

- Utilizar os recursos expresivos do corpo e o movemento, comunicando sensacións e emocións.

Estándares de aprendizaxe:

- Representa personaxes e situacións, mediante o corpo e o movemento con desinhibición e espontaneidade.
- Reproduce corporalmente unha estrutura rítmica sinxela.
- Realiza bailes e danzas sinxelas representativas da cultura galega e doutras culturas.

BLOQUE V: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE (1º CURSO)

Contidos:

- Identificación e práctica de hábitos básicos de hixiene corporal (aseo, roupa e calzado), alimentarios e posturais, relacionados coa actividade física.
- Relación da actividade física co benestar da persoa.
- Mobilidade corporal orientada á saúde.
- Respecto das normas de uso de materiais e espazos na práctica de actividade física para evitar accidentes.
- Respecto ás persoas que participan no xogo.

Criterios de avaliación:

- Recoñecer os efectos do exercicio físico, a hixiene, a alimentación e os hábitos posturais sobre a saúde e o benestar.
- Recoñecer a importancia das medidas de seguridade na práctica da actividade física.

Estándares de aprendizaxe:

- Intenta cumprir as normas básicas do coidado do corpo en relación coa hixiene, con autonomía.
- Adopta hábitos alimentarios saudables.
- Inicia a incorporación como axente de saúde da actividade física á súa rutina diaria.
- Identifica os riscos individuais e colectivos daquelas actividades físicas que vai coñecendo e practicando.

BLOQUE VI: OS XOGOS E ACTIVIDADES DEPORTIVAS (1º CURSO)

Contidos:

- Descubrimento da cooperación e a oposición con relación ás regras de xogo. Aceptación de distintos papeis no xogo.
- Recoñecemento e aceptación das persoas que participan no xogo, aceptando reto que supón opoñerse ao outro sen que iso derive en situacións de rivalidade ou menosprezo.
- Comprensión das normas de xogo e cumprimento destas.
- Confianza nas propias posibilidades na práctica dos xogos.

-
- O xogo como actividade común a todas as culturas.
 - Coñecemento e práctica dalgúns xogos de Galicia.
 - Práctica de xogos libres e organizados.
 - Xogos de aire libre no parque ou en contornos naturais próximos ao colexio. Exploración e gozo da motricidade ao aire libre, respectando a natureza.

Criterios de avaliación:

- Recoñecer tácticas elementais dos xogos aplicando as regras en situación de cooperación e de oposición.
- Recoñecer a diversidade de actividades físicas, lúdicas, deportivas en especial as de Galicia.
- Manifestar respecto cara ao contorno e o medio natural nos xogos e actividades ao aire libre.

Estándares de aprendizaxe:

- Iniciase no uso de tácticas elementais dos xogos.
- Utiliza as regras dos xogos en situación de cooperación e oposición.
- Practica xogos libres e xogos organizados.
- Recoñece xogos tradicionais de Galicia.
- Realiza distintos xogos tradicionais de Galicia seguindo as regras básicas.
- Realiza actividades no medio natural.
- Coñece o coidado e respecto do medio ao efectuar algunha actividade fóra do centro.

SEGUNDO

BLOQUE I: CONTIDOS COMÚNS (2º CURSO)

Contidos:

- Valoración e aceptación da propia realidade corporal e a dos e das demais.
- Respetto e valoración das persoas que participan no xogo sen mostrar discriminacións de ningún tipo.
- Confianza nas propias capacidades para desenvolver actitudes apropiadas e afrontar as dificultades propias da práctica da actividade física.
- Utilización de medios tecnolóxicos no proceso de aprendizaxe para obter información, relacionada coa área.

-
- Integración das tecnoloxías da información e comunicación no proceso de aprendizaxe.
 - Implicación activa en actividades motrices diversas, recoñecendo e aceptando as diferenzas individuais no nivel de habilidade.
 - Uso correcto de materiais e espazos na práctica da Educación física.
 - O coidado do corpo e a consolidación de hábitos de hixiene corporal.
 - Adopción de condutas seguras ao actuar como peóns ou peoas, nas saídas polo contorno do colexio.

Criterios de avaliación:

- Opinar tanto desde a perspectiva de participante como de espectador ou espectadora, ante as posibles situacións conflitivas xurdidas, participando en debates, e aceptando as opinións dos e das demais.
- Buscar e presentar información e compartila, utilizando fontes de información determinadas e facendo uso das tecnoloxías da información e a comunicación como recurso de apoio á área.
- Demostrar un comportamento persoal e social responsable, respectándose a si mesmo/a e aos outros e outras nas actividades físicas e nos xogos, aceptando as normas e regras establecidas e actuando con interese e iniciativa individual e traballo en equipo.

Estándares de aprendizaxe:

- Investiga, reflexiona e debate de forma guiada sobre distintos aspectos da moda e a imaxe corporal dos modelos publicitarios.
- Explica aos seus compañeiros as características dun xogo practicado na clase.
- Mostra boa disposición para solucionar os conflitos de xeito razoable.
- Recoñece as condutas inapropiadas que se producen na práctica deportiva.
- Utiliza as novas tecnoloxías para localizar a información que se lle solicita.
- Presenta os seus traballos atendendo as pautas proporcionadas, con orde, estrutura e limpeza.
- Expón as súas ideas expresándose de forma correcta en diferentes situacións e respecta as opinións dos e das demais.

-
- Participa activamente nas actividades propostas buscando unha mellora da competencia motriz.
 - Demuestra certa autonomía resolvendo problemas motores.
 - Incorpora nas súas rutinas o coidado e hixiene do corpo.
 - Participa na recollida e organización de material utilizado nas clases.
 - Acepta formar parte do grupo que lle corresponda e o resultado das competicións con deportividade.

BLOQUE II: O CORPO IMAXE E PERCEPCIÓN (2º CURSO)

Contidos:

- Aceptación da propia realidade corporal.
- Confianza nun mesmo, aumento da autoestima e a autonomía persoal.
- Estrutura corporal. Percepción, identificación e representación do propio corpo e das principais partes que interveñen no movemento (articulacións e segmentos corporais).
- Experimentación e exploración de posturas corporais diferentes, a partir das posibilidades de movemento das distintas articulacións e segmentos corporais.
- Vivencia da relaxación global como estado de quietude. Toma de conciencia da respiración e as súas fases.
- Experimentación de situacións simples de equilibrio estático e dinámico sen obxectos, sobre bases estables, e portando obxectos.
- Percepción espazotemporal. Orientación do corpo e nocións topolóxicas básicas (dentro/fóra, arriba/abaixo, diante/detrás, preto/lonxe...).
- Afirmación da lateralidade. Recoñecemento da dominancia lateral e da dereita e esquerda propias.

-
- Posibilidades sensoriais (vista, oído, tacto). Experimentación, exploración e discriminación das sensacións.

Criterios de avaliación:

- Aceptar e respectar a propia realidade corporal e a dos e das demais.
- Coñecer a estrutura e funcionamento do corpo para adaptar o movemento ás circunstancias e condicións de cada situación, sendo capaz de representar mentalmente o seu corpo na organización das accións motrices.

Estándares de aprendizaxe

- Respecta a diversidade de realidades corporais e de niveis de competencia motriz entre os nenos e nenas da clase.
- Coñece e identifica as partes do corpo propias e do compañeiro/a.
- Domina o equilibrio estático, sen axuda, variando o centro de gravidade en base de sustentación estable.
- Iníciase no equilibrio dinámico.
- Reacciona corporalmente ante estímulos sinxelos visuais, auditivos e táctiles, dando respostas motrices que se adapten ás características deses estímulos, diminuíndo os tempos de resposta.

HABILIDADES MOTRICES (2º CURSO)

Contidos:

- Formas e posibilidades do movemento. Experimentación de diferentes formas de execución e control das habilidades motrices básicas: desprazamentos, xiros, saltos, suspensión, lanzamentos e recepcións.

-
- Desenvolvemento e control da motricidade fina e a coordinación viso motora a través do manexo de obxectos.
 - Resolución de problemas motores sinxelos.
 - Acondicionamento físico xeral en situacións de xogo, especialmente mantemento e mellora da flexibilidade.
 - Disposición favorable a participar en actividades físicas diversas aceptando as diferenzas no nivel de habilidade.
 - Autonomía e confianza nas propias habilidades motrices en situacións e contornos habituais.

Criterios de avaliación:

- Resolver situacións motrices con diversidade de estímulos e condicionantes espazo-temporais, seleccionando e combinando as habilidades motrices básicas e adaptándoas ás condicións establecidas de forma eficaz.

Estándares de aprendizaxe:

- Desprázase de distintas formas, variando os puntos de apoio, con coordinación e boa orientación espacial.
- Salta de distintas formas, variando os puntos de apoio, amplitudes e frecuencias, con coordinación e boa orientación espacial.
- Realiza as habilidades que impliquen manexo de obxectos con coordinación dos segmentos corporais, iniciando os xestos axeitados.
- Realiza xiros sobre o eixo lonxitudinal variando os puntos de apoio, con coordinación e boa orientación espacial.
- Equilibra o corpo en distintas posturas intentando controlar a tensión, a relaxación e a respiración.

BLOQUE IV: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS (2º CURSO)

Contidos:

- Descubrimiento e exploración das posibilidades expresivas do corpo e do movemento. Sincronización do movemento con estruturas rítmicas sinxelas. Ritmos baseados na introdución de acentos nunha cadencia, ritmos baseados na duración dos intervalos (curtos ou longos).
- Execución de bailes ou danzas sinxelas representativas da cultura galega e doutras culturas, asociando o movemento corporal ao ritmo.
- Imitación de personaxes, obxectos e situacións.
- Participación en situacións que supoñan comunicación corporal. Recoñecemento das diferenzas no modo de expresarse.
- Desinhibición na exteriorización de emocións e sentimentos a través do corpo, o xesto e o movemento.

Criterios de avaliación:

- Utilizar os recursos expresivos do corpo e o movemento, comunicando sensacións e emocións.

Estándares de aprendizaxe:

- Representa personaxes situacións, mediante o corpo e o movemento con desinhibición e espontaneidade.
- Reproduce corporalmente una estrutura rítmica sinxela.
- Realiza bailes e danzas sinxelas representativas da cultura galega e doutras culturas.

BLOQUE V: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE (2º CURSO)

Contidos:

- Identificación e práctica de hábitos básicos de hixiene corporal (aseo, roupa e calzado), alimentarios e posturais, relacionados coa actividade física.
- Relación da actividade física co benestar da persoa.
- Mobilidade corporal orientada á saúde.
- Respecto das normas de uso de materiais e espazos na práctica de actividade física para evitar accidentes.
- Respecto ás persoas que participan no xogo, sen mostrar discriminacións de ningún tipo.

Criterios de avaliación:

- Coñecer os efectos do exercicio físico, a hixiene, a alimentación e os hábitos posturais sobre a saúde e o benestar.
- Coñecer a importancia das medidas de seguridade na práctica da actividade física.

Estándares de aprendizaxe:

- Cumpre as normas básicas do coidado do corpo en relación coa hixiene, con autonomía.
- Adopta hábitos alimentarios saudables.
- Incorpora á súa rutina diaria a actividade física como axente de saúde.
- Identifica e sinala os riscos individuais e colectivos daquelas actividades físicas que vai coñecendo e practicando.

BLOQUE VI: OS XOGOS E ACTIVIDADES DEPORTIVAS (2º CURSO)

Contidos:

- Descubrimento da cooperación e a oposición con relación ás regras de xogo. Aceptación de distintos papeis no xogo.
- Recoñecemento e aceptación das persoas que participan no xogo, aceptando o reto que supón opoñerse ao outro sen que iso derive en situacións de rivalidade ou menosprezo.
- Comprensión das normas de xogo e cumprimento voluntario destas.
- Confianza nas propias posibilidades e esforzo nos xogos, con aceptación das limitacións persoais.
- O xogo como actividade común a todas as culturas.
- Coñecemento e práctica dalgúns xogos de Galicia. Descubrimento de xogos interculturais.
- Práctica de xogos libres e organizados.
- Xogos de aire libre no parque ou en contornos naturais próximos ao colexio. Exploración e gozo da motricidade ao aire libre, respectando a natureza.

Criterios de avaliación:

- Coñecer tácticas elementais dos xogos aplicando as regras en situación de cooperación e de oposición.
- Coñecer a diversidade de actividades físicas, lúdicas, deportivas, en especial as de Galicia.
- Manifestar respecto cara ao contorno e o medio natural nos xogos e actividades ao aire libre.

Estándares de aprendizaxe:

-
- Pon en práctica as tácticas elementais dos xogos.
 - Utiliza as regras dos xogos en situación de cooperación e oposición.
 - Practica xogos libres e xogos organizados, recoñecendo as súas características e diferenzas.
 - Investiga e coñece xogos tradicionais de Galicia.
 - Realiza distintos xogos tradicionais de Galicia seguindo as regras básicas.
 - Realiza actividades no medio natural.
 - Coñece o coidado e respecto do medio ao efectuar algunha actividade fóra do centro.

TERCEIRO

BLOQUE I: CONTIDOS COMÚNS (3º CURSO)

Contidos:

- Valoración e aceptación da propia realidade corporal e a dos e das demais.
- Aceptación e respecto cara ás normas, regras,estratexias e persoas que participan no xogo. Elaboración e cumprimento dun código de xogo limpo.
- Confianza nas propias capacidades para desenvolver actitudes apropiadas e afrontar as dificultades propias da práctica da actividade física.
- Utilización de medios tecnolóxicos no proceso de aprendizaxe para obter información, relacionada coa área.
- Integración nas tecnoloxías da información e a comunicación no proceso de aprendizaxe.
- Implicación activa en actividades motrices diversas, recoñecendo e aceptando as diferenzas individuais no nivel de habilidade.
- Uso correcto de materiais e espazos na práctica da Educación física.
- O coidado do corpo e a consolidación de hábitos de hixiene corporal.

-
- Adopción de condutas seguras ao actuar como peóns ou peoas nas saídas polo contorno do colexio.

Criterios de avaliación:

- Opinar tanto desde a perspectiva de participante como de espectador ou espectadora, ante as posibles situacións conflitivas xurdidas, participando en debates e aceptando as opinións dos e das demais.
- Buscar e presentar información e compartila, utilizando fontes de información determinadas e facendo uso das tecnoloxías da información e a comunicación como recurso de apoio á área.
- Demostrar un comportamento persoal e social responsable, respectándose a un mesmo e aos outros e outras nas actividades físicas e nos xogos, aceptando as normas e regras establecidas e actuando con interese e iniciativa individual e traballo en equipo.

Estándares de aprendizaxe:

- Investiga, reflexiona e debate de forma guiada sobre distintos aspectos da moda e a imaxe corporal dos modelos publicitarios.
- Explica aos seus compañeiros e ás súas compañeiras as características dun xogo practicado na clase.
- Mostra boa disposición para solucionar os conflitos de xeito razoable.
- Recoñece as condutas inapropiadas que se producen na práctica deportiva.
- Utiliza as novas tecnoloxías para localizar a información que se lle solicita.
- Presenta os seus traballos atendendo as pautas proporcionadas, con orde, estrutura e limpeza.
- Expón as súas ideas expresándose de forma correcta en diferentes situacións e respecta as opinións dos e das demais.

-
- Demuestra certa autonomía resolvendo problemas motores.
 - Coñece e respecta as normas de educación viaria en contornos habituais e non habituais.
 - Participa na recollida e organización de material utilizado nas clases.
 - Acepta formar parte do grupo que lle corresponda e o resultado das competicións con deportividade.
 - Incorpora nas súas rutinas o coidado e hixiene do corpo.

BLOQUE II: O CORPO IMAXE E PERCEPCION (3º CURSO)

Contidos:

- Valoración e aceptación da propia realidade corporal e a dos e das demais mostrando una actitude crítica cara ao modelo estético-corporal socialmente vixente.
- Seguridade, confianza nun mesmo ou nunha mesma e nos demais.
- Autonomía persoal: autestima, expectativas realistas de éxito.
- Descubrimento dos elementos orgánico-funcionais relacionados co movemento: circulación, respiración, locomoción (principais músculos e articulacións).
- Control do ritmo respiratorio en diferentes actividades. Toma de conciencia e inicio do control dos diferentes tipos de respiración.
- Equilibrio estático e dinámico sobre superficies estables e inestables e alturas variables.
- Organización espacial (organización dos elementos no espazo, apreciación de distancias, traxectorias, orientación, lonxitude). Organización temporal (duración, sucesión, ritmo). Organización espazo-temporal velocidade, previsión do movemento).

-
- Consolidación da lateralidade e a súa proxección no espazo, con recoñecemento da esquerda e dereita dos e das demais.

Criterios de avaliación:

- Aceptar e respectar a propia realidade corporal e a dos e das demais.
- Coñecer a estrutura e funcionamento do corpo para adaptar o movemento ás circunstancias e condicións de cada situación, sendo capaz de representar mentalmente o seu corpo na organización das accións motrices.

Estándares de aprendizaxe:

- Respecta a diversidade de realidades corporais e de niveis de competencia motriz entre os nenos e nenas da clase.
- Recoñece os dous tipos de respiración.
- Mantense en equilibrio sobre distintas bases de sustentación en diferentes posturas e posicións, durante un tempo determinado.
- Coñece os músculos e articulacións principais que participan en movementos segmentarios básicos e no control postural.
- Colócase á esquerda dereita de diferentes obxectos, persoas e espazos en movemento.
- Reacciona ante combinacións de estímulos visuais, auditivos e táctiles, dando respostas motrices axeitadas no tempo e no espazo.

BLOQUE III: HABILIDADES MOTRICES (CURSO 3º)

Contidos:

- Formas e posibilidades do movemento. Axuste e consolidación dos elementos fundamentais na execución das habilidades motrices básicas.

-
- Utilización eficaz e económica das habilidades motrices básicas en medios e situacións estables e coñecidas.
 - Inicio na adaptación das habilidades básicas a situacións non habituais e contornos descoñecidos ou con incerteza, incidindo nos mecanismos de decisión.
 - Mellora das capacidades físicas básicas de forma global e orientada á execución das habilidades motrices.
 - Disposición favorable a participar en actividades físicas diversas aceptando a existencia de diferenzas no nivel de habilidade.

Crterios de avaliación:

- Resolver situacións motrices con diversidade de estímulos e condicionantes espazo-temporais, seleccionando e combinando as habilidades motrices básicas e adaptándoas ás condicións establecidas de forma eficaz.

Estándares de aprendizaxe:

- Realiza desprazamentos en diferentes tipos de contornos intentando non perder o equilibrio nin a continuidade, e intentando axustar a súa realización aos parámetros espazo-temporais.
- Realiza a habilidade motriz básica do salto en diferentes tipos de contornos intentando non perder o equilibrio e a continuidade, e intentando axustar a súa realización aos parámetros espazo-temporais.
- Realiza as habilidades motrices básicas de manipulación de obxectos (lanzamento, recepción) en diferentes tipos de contornos intentando aplicar os xestos axeitados e utilizando os segmentos dominantes.
- Realiza as habilidades motrices de xiro en diferentes tipos de contornos intentando non perder o equilibrio e a continuidade, e intentando axustar a súa realización aos parámetros espazo-temporais.

-
- Mantén o equilibrio en diferentes posicións e superficies.
 - Realiza actividades físicas e xogos propostos no medio natural ou en contornos non habituais.

BLOQUE IV: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS (CURSO 3º)

Contidos:

- O corpo e o movemento como instrumentos de expresión e comunicación.
- Coñecemento e práctica de diversas manifestacións expresivas adaptadas ao ámbito escolar: mimo, dramatización, baile, expresión corporal.
- Adecuación do movemento a estruturas espazo-temporais e execución de bailes e coreografías simples utilizando como base o folclore galego e outros bailes do mundo.
- Expresión de emocións e sentimentos a través do corpo, o xesto e o movemento.
- Desinhibición e espontaneidade na práctica de danzas ou bailes, con independencia do nivel de habilidade mostrado.
- Recreación de personaxes reais e ficticios e os seus contextos dramáticos.
- Desenvolvemento das habilidades motrices básicas, participando en actividades artístico-expresivas.
- Recoñecer e valorar a posibilidade de cambiar as montaxes ou coreografías de actividades artístico-expresivas (espazos, materiais, tempos...) para adaptalas ás necesidades do grupo.

Criterios de avaliación:

- Utilizar os recursos expresivos do corpo e o movemento, de forma estética e creativa, comunicando sensacións, emocións e ideas.

-
- Relacionar os conceptos específicos de Educación física e os introducidos noutras áreas coa práctica de actividades artístico-expresivas.

Estándares de aprendizaxe:

- Representa personaxes situacións, sentimentos, utilizando os recursos expresivos do corpo, individualmente, en parellas ou en grupos.
- Realiza movementos a partir de estímulos rítmicos ou musicais, individualmente e en parellas.
- Coñece e practica bailes e danzas sinxelas representativas da cultura galega e doutras culturas, seguindo unha coreografía básica.
- Leva a cabo manifestacións artísticas sinxelas en interacción cos compañeiros e compañeiras.
- Comeza a recoñecer algunha capacidade física básica implicada nas actividades artísticas.
- Coñece a importancia do desenvolvemento das capacidades físicas para a mellora das habilidades motrices implicadas nas actividades artístico-expresivas.

BLOQUE V: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE (3º CURSO)

Contidos:

- Consolidación de hábitos de hixiene corporal e adquisición de hábitos posturais e alimentarios saudables relacionados coa actividade física.
- Recoñecemento dos beneficios da actividade física na saúde integral da persoa.
- Práctica segura da actividade física recoñecendo a importancia do quecemento, a dosificación do esforzo, a volta á calma e a relaxación.
- Mellora da condición física orientada á saúde en función do desenvolvemento psicobiolóxico.

-
- Adopción das medidas básicas de seguridade na execución das actividades físicas e no uso de materiais e espazos.
 - Actitude favorable cara á actividade física con relación á saúde, manifestando comportamentos responsables, respectuosos e seguros cara a un mesmo e as demais persoas.

Criterios de avaliación:

- Recoñecer os efectos do exercicio físico, a hixiene, a alimentación e os hábitos posturais sobre a saúde e o benestar, manifestando unha actitude responsable cara a un mesmo ou mesma.
- Mellorar o nivel das súas capacidades físicas, regulando e dosificando a intensidade e duración do esforzo, tendo en conta as súas posibilidades e a súa relación coa saúde.
- Identificar e interiorizar a importancia da prevención, a recuperación e as medidas de seguridade na realización da práctica da actividade física.

Estándares de aprendizaxe:

- Mellora das capacidades físicas.
- Busca, de maneira guiada, información para comprender a importancia duns hábitos de alimentación correctos para a saúde.
- Coñece os efectos beneficiosos do exercicio físico para a saúde.
- Adopta hábitos posturais axeitados.
- Realiza os quecementos de forma autónoma.
- Mellora o seu nivel de partida das capacidades físicas orientadas á saúde.
- Identifica a frecuencia cardíaca en repouso e realizando actividade física.
- Percibe diferentes niveis de intensidade e esforzo na estrutura da clase de Educación física.

-
- Ten en conta a seguridade na práctica da actividade física, realizando un quecemento guiado.

BLOQUE VI: OS XOGOS E ACTIVIDADES DEPORTIVAS (CURSO 3º)

Contidos:

- Descubrimento e aplicación das estratexias básicas de xogo relacionadas coa cooperación, a oposición e a cooperación-oposición.
- Respecto cara ás persoas que participan no xogo e rexeitamento cara aos comportamentos antisociais.
- Comprensión, aceptación e cumprimento das normas de xogo.
- O xogo e o deporte como elementos da realidade social. Coñecemento e práctica de xogos tradicionais de Galicia.
- Achegamento ao xogo doutras comunidades e países dos seus compañeiros e compañeiras da clase.
- Aplicación das habilidades básicas en situacións de xogo.
- Participación en xogos de diferente tipoloxía e iniciación á práctica de actividades deportivas a través de xogos predeportivos e o deporte adaptado.
- Iniciación á orientación deportiva mediante propostas lúdicas (ximnasio, patio, parque).
- Práctica e gozo de actividades motrices lúdicas relacionadas coa natureza (xogos de campo, de exploración, de aventura, marcha, escalada...).

Criterios de avaliación:

- Resolver retos tácticos elementais propios do xogo e de actividades físicas, con ou sen oposición, aplicando principios e regras para resolver as situacións

-
- motrices, actuando de forma individual, coordinada e cooperativa e desempeñando as diferentes funcións implícitas en xogos e actividades.
 - Coñecer a diversidade de actividades físicas, lúdicas e deportivas, en especial as de Galicia.
 - Relacionar os conceptos específicos de Educación física e os introducidos noutras áreas coa práctica de actividades físico-deportivas.
 - Manifestar respecto cara ao contorno e o medio natural nos xogos e actividades ao aire libre, identificando e realizando accións concretas dirixidas á súa preservación.

Estándares de aprendizaxe:

- Iníciase no uso dos recursos adecuados para resolver situacións básicas de táctica individual e colectiva en situacións motrices habituais.
- Utiliza as habilidades motrices básicas en distintos xogos e actividades físicas.
- Recoñece as diferenzas e características básicas dos xogos populares, deportes colectivos, deportes individuais e actividades na natureza.
- Recoñece xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- Realiza distintos xogos e deportes tradicionais de Galicia seguindo as regras básicas.
- Comeza a recoñecer algunha capacidade física básica implicada nos xogos e actividades deportivas.
- Distingue en xogos e deportes individuais e colectivos estratexias de cooperación e de oposición.
- Faise responsable da eliminación dos residuos que se xeran nas actividades no medio natural.
- Utiliza os espazos naturais, respectando a flora e a fauna do lugar.

CUARTO

BLOQUE I: CONTIDOS COMÚNS (4º CURSO)

Contidos:

- Valoración e aceptación da propia realidade corporal e a das demais persoas.
- Aceptación e respecto cara ás normas, regras, estratexias e persoas que participan no xogo. Elaboración e cumprimento dun código de xogo limpo.
- Confianza nas propias capacidades para desenvolver actitudes apropiadas e afrontar as dificultades propias da práctica da actividade física.
- Utilización de medios tecnolóxicos no proceso de aprendizaxe para obter información, relacionada coa área.
- Integración das tecnoloxías da información e a comunicación no proceso de aprendizaxe.
- Implicación activa en actividades motrices diversas, recoñecendo e aceptando as diferenzas individuais no nivel de habilidade.
- Uso correcto de materiais e espazos na práctica da Educación física.
- O coidado do corpo e a consolidación de hábitos de hixiene corporal.
- Coñecemento da normativa básica de circulación en rúas e estradas.
- Identificación e respecto, ao realizar saídas fóra do colexio, dos sinais básicos de tráfico que afectan aos peóns ou peoas e ás persoas ciclistas.

Criterios de avaliación:

- Opinar tanto desde a perspectiva de participante como de espectador ou espectadora, ante as posibles situacións conflitivas xurdidas, participando en debates, e aceptando as opinións dos e das demais.

-
- Buscar e presentar información e compartila, utilizando fontes de información determinadas e facendo uso das tecnoloxías da información e a comunicación como recurso de apoio á área.
 - Demostrar un comportamento persoal e social responsable, respectándose a un mesmo e ás outras persoas nas actividades físicas e nos xogos, aceptando as normas e regras establecidas e actuando con interese e iniciativa individual e traballo en equipo.

Estándares de aprendizaxe:

- Investiga, reflexiona e debate de forma guiada sobre distintos aspectos da moda e a imaxe corporal dos modelos publicitarios.
- Explica aos seus compañeiros e compañeiras as características dun xogo practicado na clase.
- Mostra boa disposición para solucionar os conflitos de xeito razoable.
- Recoñece as condutas inapropiadas que se producen na práctica deportiva.
- Demuestra un nivel de autoconfianza axeitada ás súas capacidades.
- Utiliza as novas tecnoloxías para localizar a información que se lle solicita.
- Presenta os seus traballos atendendo as pautas proporcionadas, con orde, estrutura e limpeza.
- Expón as súas ideas expresándose de forma correcta en diferentes situacións e respecta as opinións dos e das demais.
- Participa activamente nas actividades propostas buscando unha mellora da competencia motriz.
- Demuestra certa autonomía resolvendo problemas motores.
- Incorpora nas súas rutinas o coidado e hixiene do corpo.
- Participa na recollida e organización de material utilizado nas clases.

-
- Acepta formar parte do grupo que lle corresponda e o resultado das competicións con deportividade.
 - Recoñece e respecta as normas de educación viaria en contornos habituais e non habituais.

BLOQUE II: O CORPO IMAXE E PERCEPCIÓN

Contidos:

- Valoración e aceptación da propia realidade corporal e a dos e das demais mostrando una actitude crítica cara ao modelo estético-corporal socialmente vixente.
- Seguridade, confianza nun mesmo e nas demais persoas.
- Autonomía persoal: autoestima, expectativas realistas de éxito.
- Descubrimento dos elementos orgánicofuncionais relacionados co movemento: circulación, respiración, locomoción (principais músculos e articulacións).
- Control do ritmo respiratorio en diferentes actividades. Toma de conciencia e inicio do control dos diferentes tipos de respiración.
- Equilibrio estático e dinámico sobre superficies estables e inestables e alturas variables.
- Organización espacial (organización dos elementos no espazo, apreciación de distancias, traxectorias, orientación, lonxitude). Organización temporal (duración, sucesión, ritmo). Organización espazotemporal velocidade, previsión do movemento).

Criterios de avaliación:

- Aceptar e respectar propia realidade corporal e a das demais persoas.

-
- Coñecer a estrutura e funcionamento do corpo para adaptar o movemento ás circunstancias e condicións de cada situación, sendo capaz de representar mentalmente o seu corpo na organización das accións motrices.

Estándares de aprendizaxe:

- Respecta a diversidade de realidades corporais e de niveis de competencia motriz entre os nenos e nenas da clase.
- Toma de conciencia das esixencias e valoración do esforzo que comportan as aprendizaxes de novas habilidades.
- Recoñece os dous tipos de respiración.
- Mantense en equilibrio sobre distintas bases de sustentación a alturas variables.
- Coñece os músculos e articulacións principais que participan en movementos segmentarios básicos e no control postural.
- Colócase á esquerda e dereita de diferentes obxectos, persoas e espazos en movemento, con e sen manipulación de distintos móbiles.
- Mellora a súa eficacia nas repostas motrices ante combinacións de estímulos visuais, auditivos e táctiles no tempo e no espazo.

BLOQUE III: HABILIDADES MOTRICES (CURSO 4º)

Contidos:

- Formas e posibilidades do movemento. Axuste e consolidación dos elementos fundamentais na execución das habilidades motrices básicas.
- Utilización eficaz e económica das habilidades motrices básicas en medios e situacións estables e coñecidas.
- Inicio na adaptación das habilidades básicas a situacións non habituais e contornos descoñecidos ou con incerteza, incidindo nos mecanismos de decisión.

-
- Mellora das capacidades físicas básicas de forma global e orientada á execución das habilidades motrices.
 - Disposición favorable a participar en actividades físicas diversas aceptando a existencia de diferenzas no nivel de habilidade.

Criterios de avaliación:

- Resolver situacións motrices con diversidade de estímulos e condicionantes espazo-temporais, seleccionando e combinando as habilidades motrices básicas e adaptándoas ás condicións establecidas de forma eficaz.

Estándares de aprendizaxe:

- Realiza desprazamentos en diferentes tipos de contornos e en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, intentando non perder o equilibrio nin a continuidade, axustando a súa realización aos parámetros espazo-temporais.
- Realiza a habilidade motriz básica do salto en diferentes tipos de contornos e de actividades físicodeportivas e artístico-expresivas sen perder o equilibrio e a continuidade axustando a súa realización aos parámetros espazo-temporais.
- Realiza as habilidades motrices básicas de manipulación de obxectos (lanzamento, recepción) a diferentes tipos de contornos e de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas aplicando os xestos e utilizando os segmentos dominantes.
- Realiza as habilidades motrices de xiro en diferentes tipos de contornos sen perder o equilibrio e a continuidade, tendo en conta dous eixes corporais e os dous sentidos, e axustando a súa realización aos parámetros espazo-temporais.
- Mantén o equilibrio en diferentes posicións e superficies.
- Realiza actividades físicas e xogos propostos no medio natural ou en contornos non habituais con certo nivel de incertezas.

BLOQUE IV: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS (CURSO 4º)

Contidos:

- O corpo e o movemento como instrumentos de expresión e comunicación.
- Coñecemento e práctica de diversas manifestacións expresivas adaptadas ao ámbito escolar: mimo, dramatización, baile, expresión corporal.
- Adecuación do movemento a estruturas espazo-temporais e execución de bailes e coreografías simples utilizando como base o folclore galego e outros bailes do mundo.
- Expresión de emocións e sentimentos a través do corpo, o xesto e o movemento.
- Desenvolvemento das habilidades motrices básicas, participando en actividades artísticoexpresivas.
- Recoñecer e valorar a posibilidade de cambiar as montaxes ou coreografías de actividades artísticoexpresivas (espazos, materiais, tempos...) para adaptalas ás necesidades do grupo.

Criterios de avaliación:

- Utilizar os recursos expresivos do corpo e o movemento, de forma estética e creativa, comunicando sensacións, emocións e ideas.
- Relacionar os conceptos específicos de Educación física e os introducidos noutras áreas coa práctica de actividades artísticoexpresivas.

Estándares de aprendizaxe:

- Representa personaxes situacións, ideas e sentimentos, utilizando os recursos expresivos do corpo, individualmente, en parellas ou en grupos.

-
- Realiza movementos a partir de estímulos rítmicos ou musicais, individualmente, en parellas ou grupos.
 - Coñece e practica bailes e danzas sinxelas representativas da cultura galega e doutras culturas, seguindo unha coreografía básica.
 - Leva a cabo manifestacións artísticas en interacción cos compañeiros e compañeiras.
 - Distingue as capacidades físicas básicas implicadas nas actividades artístico-expresivas.
 - Coñece a importancia do desenvolvemento das capacidades físicas para a mellora das habilidades motrices implicadas nas actividades artístico-expresivas.

BLOQUE V: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE (4º CURSO)

Contidos:

- Consolidación de hábitos de hixiene corporal e adquisición de hábitos posturais e alimentarios saudables relacionados coa actividade física.
- Recoñecemento dos beneficios da actividade física na saúde integral da persoa.
- Práctica segura da actividade física, recoñecendo a importancia do quecemento, a dosificación do esforzo, a volta á calma e a relaxación.
- Mellora da condición física orientada á saúde, en función do desenvolvemento psicobiolóxico.
- Adopción das medidas básicas de seguridade na execución das actividades físicas e no uso de materiais e espazos.
- Actitude favorable cara á actividade física con relación á saúde, manifestando comportamentos responsables, respectuosos e seguros cara a un mesmo e as demais persoas.

Criterios de avaliación:

- Recoñecer os efectos de exercicio físico, a hixiene, a alimentación e os hábitos posturais sobre a saúde e o benestar, manifestando unha actitude responsable cara a un mesmo ou mesma.
- Mellorar o nivel das súas capacidades físicas, regulando e dosificando a intensidade e duración do esforzo, tendo en conta as súas posibilidades e a súa relación coa saúde.
- Identificar e interiorizar a importancia da prevención, a recuperación e as medidas de seguridade na realización da práctica da actividade física.

Estándares de aprendizaxe:

- Participa activamente nas actividades propostas para mellorar as capacidades físicas relacionándoas coa saúde.
- Relaciona os principais hábitos de alimentación coa actividade física (horarios de comidas, calidade/cantidade dos alimentos inxeridos etc.).
- Coñece os efectos beneficiosos do exercicio físico para a saúde.
- Adopta hábitos posturais axeitados recoñecendo a súa importancia para saúde.
- Realiza os quecementos de forma autónoma.
- Mellora o seu nivel de partida das capacidades físicas orientadas á saúde.
- Identifica a frecuencia cardíaca en repouso e realizando actividade física, nel mesmo ou nun compañeiro ou compañeira.
- Percibe e comeza a adaptar a intensidade do seu esforzo ás demandas da estrutura da clase de Educación física.
- Ten en conta a seguridade na práctica da actividade física, sendo capaz de realizar o quecemento con certa autonomía.

BLOQUE VI: OS XOGOS E ACTIVIDADES DEPORTIVAS (CURSO 4º)

Contidos:

- Descubrimento e aplicación das estratexias básicas de xogo relacionadas coa cooperación, a oposición e a cooperación-oposición.
- Respecto cara ás persoas que participan no xogo e rexeitamento cara aos comportamentos antisociais.
- Comprensión, aceptación e cumprimento das normas de xogo.
- O xogo e o deporte como elementos da realidade social. Coñecemento e práctica de xogos tradicionais de Galicia.
- Achegamento ao xogo doutras comunidades e países dos seus compañeiros e compañeiras da clase.
- Aplicación das habilidades básicas en situacións de xogo.
- Participación en xogos de diferente tipoloxía e iniciación á práctica de actividades deportivas a través de xogos predeportivos e o deporte adaptado.
- Iniciación á orientación deportiva mediante propostas lúdicas (ximnasio, patio, parque).
- Práctica e gozo de actividades motrices lúdicas relacionadas coa natureza (xogos de campo, de exploración, de aventura, marcha, escalada...).
- Coñecemento e coidado da contorno natural.

Criterios de avaliación:

- Resolver retos tácticos elementais propios do xogo e de actividades físicas, con ou sen oposición, aplicando principios e regras para resolver as situacións motrices, actuando de forma individual, coordinada e cooperativa e desempeñando as diferentes funcións implícitas en xogos e actividades.

-
- Coñecer, a diversidade de actividades físicas, lúdicas, deportivas, en especial as de Galicia.
 - Relacionar os conceptos específicos de Educación física e os introducidos noutras áreas coa práctica de actividades físico-deportivas.
 - Manifestar respecto cara ao contorno e o medio natural nos xogos e actividades ao aire libre, identificando e realizando accións concretas dirixidas á súa preservación.

Estándares de aprendizaxes:

- Consolida o uso dos recursos adecuados para resolver situacións básicas de táctica individual e colectiva en situacións motrices habituais.
- Utiliza as habilidades motrices básicas en distintos xogos e actividades físicas.
- Recoñece as diferenzas, características básicas entre xogos populares, deportes colectivos, deportes individuais e actividades na natureza.
- Recoñece a orixe e a importancia dos xogos e os deportes tradicionais de Galicia.
- Realiza distintos xogos e deportes tradicionais de Galicia seguindo as regras básicas.
- Distingue as capacidades físicas básicas implicadas nos xogos e nas actividades deportivas.
- Distingue en xogos e deportes individuais e colectivos estratexias de cooperación e de oposición.
- Faise responsable da eliminación dos residuos que se xeran as actividades no medio natural.
- Utiliza os espazos naturais respectando a flora e a fauna do lugar.

QUINTO

BLOQUE I: CONTIDOS COMÚNS (CURSO 5º)

Contidos:

- Valoración e aceptación da propia realidade corporal e a dos e das demais.
- Adopción de actitudes de colaboración, tolerancia, respecto e resolución pacífica dos conflitos na práctica de xogos e outras actividades físicas.
- Confianza nas propias capacidades para desenvolver actitudes apropiadas e afrontar as dificultades propias da práctica da actividade física.
- Actitudes de aceptación, respecto e valoración cara a un mesmo, aos compañeiros e compañeiras e ao medio.
- Utilización de medios tecnolóxicos no proceso de aprendizaxe para obter información, relacionada coa área.
- Integración nas tecnoloxías da información e a comunicación no proceso de aprendizaxe.
- Implicación activa en actividades motrices diversas, recoñecendo e aceptando as diferenzas individuais no nivel de habilidade.
- Uso correcto de materiais e espazos na práctica da Educación física.
- O coidado do corpo e a consolidación de hábitos de hixiene corporal.
- Coñecemento da normativa básica de circulación en rúas e estradas.
- Identificación e respecto, ao realizar saídas fóra do colexio, dos sinais básicos de tráfico que afectan aos peóns e peoas e ás persoas ciclistas.

Criterios de avaliación:

- Opinar coherentemente con actitude crítica, tanto desde a perspectiva de participante como de espectador ou espectadora, ante as posibles situacións

conflitivas xurdidas, participando en debates, e aceptando as opinións dos e das demais.

- Extraer e elaborar información relacionada con temas de interese na etapa, e compartila, utilizando fontes de información determinadas e facendo uso das tecnoloxías da información e a comunicación como recurso de apoio á área.
- Demostrar un comportamento persoal e social responsable, respectándose a un mesmo e as demais persoas nas actividades físicas e nos xogos, aceptando as normas e regras establecidas e actuando con interese e iniciativa individual e traballo en equipo.

Estándares de aprendizaxe:

- Adopta unha actitude crítica ante as modas e a imaxe corporal dos modelos publicitarios.
- Explica aos seus compañeiros e compañeiras as características dun xogo practicado na clase e o seu desenvolvemento.
- Mostra boa disposición para solucionar os conflitos de xeito razoable.
- Recoñece e cualifica negativamente as condutas inapropiadas que se producen na práctica ou nos espectáculos deportivos.
- Demuestra un nivel de autoconfianza axeitada ás súas capacidades.
- Utiliza as novas tecnoloxías para localizar e extraer a información que se lle solicita.
- Presenta os seus traballos atendendo ás pautas proporcionadas, con orde, estrutura e limpeza e utilizando programas de presentación.
- Expón as súas ideas de forma coherente e exprésase de forma correcta en diferentes situacións e respecta as opinións dos e das demais.

-
- Ten interese por mellorar a competencia motriz.
 - Demostra autonomía e confianza en diferentes situacións, resolvendo problemas motores con espontaneidade e creatividade.
 - Incorpora nas súas rutinas o coidado e hixiene do corpo.
 - Participa na recollida e organización de material utilizado nas clases.
 - Acepta formar parte do grupo que lle corresponda e o resultado das competicións con deportividade.
 - ás persoas ciclistas.
 - Recoñece e respecta as normas de educación viaria en contornos habituais e non habituais.

BLOQUE II: O CORPO IMAXE E PERCEPCIÓN (5º CURSO)

Contidos:

- Valoración e aceptación da propia realidade corporal e a das demais persoas mostrando unha actitude crítica cara ao modelo estético-corporal socialmente vixente.
- Seguridade, confianza nun mesmo e nas demais persoas.
- Autonomía persoal: autoestima, expectativas realistas de éxito.

Criterios de avaliación:

- Valorar, aceptar e respectar a propia realidade corporal e a dos e das demais, mostrando unha actitude reflexiva e crítica.

Estándares de aprendizaxe:

- Respecta a diversidade de realidades corporais e de niveis de competencia motriz entre os nenos e nenas da clase.

-
- Toma de conciencia das esixencias e valoración do esforzo que comportan as aprendizaxes de novas habilidades.

BLOQUE III: HABILIDADES MOTRICES (5º CURSO)

Contidos:

- Adaptación da execución das habilidades motrices a situacións de práctica de complexidade crecente, con eficiencia, seguridade e creatividade.
- Realización combinada de desprazamentos, saltos, xiros, lanzamentos e recepcións.
- Adaptación das habilidades motrices a contornos de práctica non habituais que favorezan toma de decisións, con seguridade e autonomía: o medio natural.
- Control e dominio motor e corporal desde unha formulación previa á acción.
- Mellora das capacidades físicas básicas de forma xenérica e orientada á execución das habilidades motrices, recoñecendo a influencia da condición física na mellora destas.
- Autonomía e confianza nas propias habilidades motrices en situacións e contornos non habituais.
- Valoración do esforzo e o traballo ben executado desde o punto de vista motor como base para a propia superación.
- Disposición favorable a participar en actividades físicas diversas aceptando as propias posibilidades e limitacións, así como a existencia de diferenzas no nivel de habilidade.

Criterios de avaliación:

- Resolver situacións motrices con diversidade de estímulos e condicionantes espazo-temporais, seleccionando e combinando as habilidades motrices básicas e adaptándoas ás condicións establecidas de forma eficaz.

Estándares de aprendizaxe:

- Realiza desprazamentos adaptándose a diferentes tipos de contornos e de actividades fíicodeportivas e artístico-expresivas axustándose a parámetros espazotemporais e intentando manter o equilibrio postural.
- Realiza a habilidade motriz básica de salto adaptándose a diferentes tipos de contornos e de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, axustando a súa realización aos parámetros espazotemporais e intentando manter o equilibrio postural.
- Adapta as habilidades motrices básicas de manipulación de obxectos (lanzamento, recepción, golpeo etc.) a diferentes tipos de contornos e de actividades fíicodeportivas e artístico-expresivas interiorizando e aplicando os xestos cos segmentos dominantes e iniciando a práctica cos non dominantes.
- Aplica as habilidades motrices de xiro a diferentes tipos de contornos e de actividades fíicodeportivas e artístico-expresivas tendo en conta os dous eixes corporais e os dous sentidos, e axustando a súa realización aos parámetros espazotemporais e intentando manter o equilibrio postural.
- Mantén o equilibrio en diferentes posicións e superficies.
- Realiza actividades físicas e xogos no medio natural ou en contornos non habituais, adaptando as habilidades motrices á diversidade e incerteza procedente da contorno e ás súas posibilidades.

BLOQUE IV: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS (5º CURSO)

Contidos:

- O corpo e o movemento. Exploración, conciencia e gozo das posibilidades e recursos da linguaxe corporal.

-
- Recoñecemento e utilización creativa das zonas corporais e compoñentes do movemento expresivo: espazo, tempo e a intensidade. Zonas corporais: de equilibrio (pernas e pés), de forza (centro de gravidade corporal), de autoridade (peito, ombreiros, brazos) e expresiva (rostro, mirada e pescozo).
 - Expresión e comunicación de sentimentos e emocións individuais e compartidas através do corpo, o xesto e o movemento.
 - Execución de bailes ou danzas do folclore popular galego valorando a importancia da súa conservación e difusión. Execución de danzas do mundo valorando a diversidade como factor de enriquecemento individual e colectivo.
 - Participación na composición e execución de producións grupais a partir de estímulos rítmicos, musicais, poéticos... Elaboración de bailes, coreografías simples ou montaxes expresivas.
 - Desenvolvemento das habilidades motrices básicas, xenéricas e específicas e da condición física, participando en actividades artísticoexpresivas. Recoñecer e valorar a posibilidade de cambiar as montaxes ou coreografías de actividades artístico-expresivas (espazos, materiais, tempos...) para adaptalas ás necesidades do grupo.

Criterios de avaliación:

- Utilizar os recursos expresivos do corpo e o movemento, de forma estética e creativa, comunicando sensacións, emocións e ideas.
- Relacionar os conceptos específicos de Educación física e os introducidos noutras áreas coa práctica de actividades artístico-expresivas.

Estándares de aprendizaxe:

- Representa personaxes situacións, ideas, sentimentos utilizando os recursos expresivos do corpo individualmente, en parellas ou en grupos.

-
- Representa ou expresa movementos a partir de estímulos rítmicos ou musicais, individualmente, en parellas ou grupos.
 - Coñece e leva a cabo bailes e danzas representativas da cultura galega e doutras culturas, seguindo unha coreografía básica.
 - Constrúe e leva a cabo composicións grupais en interacción cos compañeiros e compañeiras utilizando os recursos expresivos do corpo e partindo de estímulos musicais ou plásticos.
 - Identifica a capacidade física básica implicada de forma máis significativa nas actividades expresivas.
 - Recoñece a importancia do desenvolvemento das capacidades físicas para a mellora das habilidades motrices implicadas nas actividades artístico-expresivas.

BLOQUE V: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE (5º CURSO)

Contidos:

- Autonomía na hixiene corporal (vestimenta e aseo tras o exercicio) e adquisición de hábitos posturais e alimentarios saudables (incluída a correcta hidratación durante e despois do exercicio).
- Recoñecemento dos beneficios da actividade física na saúde integral da persoa e identificación crítica das prácticas pouco saudables (sedentarismo, abuso do lecer audiovisual, adicción ás novas tecnoloxías, consumo de tabaco ou alcohol...). Valoración do xogo e o deporte como alternativas aos hábitos nocivos para a saúde.
- Adquisición de hábitos de quecemento (global e específico), de dosificación do esforzo e recuperación, necesarios para previr lesións.

-
- Mellora da condición física orientada á saúde en función do desenvolvemento psicobiolóxico.
 - Recoñecemento e aplicación das medidas básicas de prevención e seguridade na práctica de actividade física en relación coa execución motriz e co uso de materiais e espazos.
 - Valoración da actividade física como factor esencial no mantemento e mellora da saúde. Aprecio, gusto e interese polo coidado do corpo.

Criterios de avaliación:

- Recoñecer os efectos do exercicio físico, a hixiene, a alimentación e os hábitos posturais sobre a saúde e o benestar, manifestando unha actitude responsable cara a un mesmo.
- Mellorar o nivel das súas capacidades físicas, regulando e dosificando a intensidade e duración do esforzo, tendo en conta as súas posibilidades e a súa relación coa saúde.
- Identificar e interiorizar a importancia da prevención, a recuperación e as medidas de seguridade na realización da práctica da actividade física.

Estándares de aprendizaxe:

- Ten interese por mellorar as capacidades físicas.
- Relaciona os principais hábitos de alimentación coa actividade física (horarios de comidas, calidade/cantidade dos alimentos inxeridos etc.).
- Recoñece os efectos beneficiosos do exercicio físico para a saúde e os prexudiciais do sedentarismo, dunha dieta desequilibrada e do consumo de alcohol, tabaco e outras substancias..
- Adopta hábitos posturais axeitados na súa vida cotiá e na práctica da actividade física, recoñecendo a súa importancia para saúde.

-
- Realiza os quecementos de forma autónoma e sistemática.
 - Mostra unha mellora global con respecto ao seu nivel de partida das capacidades físicas orientadas á saúde.
 - Relaciona a frecuencia cardíaca e respiratoria, con distintas intensidades de esforzo.
 - Comeza a adaptar a intensidade do seu esforzo ao tempo de duración da actividade.
 - Explica as lesións e enfermidades deportivas máis comúns, así como as accións preventivas e os primeiros auxilios básicos.

BLOQUE VI: OS XOGOS E ACTIVIDADES DEPORTIVAS (5º CURSO)

Contidos:

- Uso adecuado das estratexias básicas dos xogos relacionadas coa cooperación, a oposición e a cooperación-oposición.
- Aceptación e respecto cara ás normas, regras e persoas que participan no xogo. Elaboración e cumprimento dun código de xogo limpo.
- O xogo e o deporte como fenómenos sociais e culturais. Práctica de xogos e actividades deportivas de diferentes modalidades con dificultade crecente.
- Coñecemento, práctica e valoración dos xogos e deportes tradicionais de Galicia. Coñecemento e práctica de xogos doutras culturas.
- Desenvolvemento das habilidades motrices básicas, xenéricas e específicas e da condición física, participando en xogos predeportivos e en predeportes. Recoñecer e avaliar a posibilidade de cambiar as regras de xogo (espazos, materiais, tempos...) para adaptalas ás necesidades do grupo.
- Uso adecuado das estratexias básicas dos xogos relacionadas coa cooperación, a oposición e a cooperación-oposición.

-
- Iniciación ao deporte de orientación (colexio, parque, medio natural). Toma de contacto co compás. Participación na organización e desenvolvemento de xogos de orientación.
 - Práctica responsable de actividades físicas lúdicas e deportivas nas saídas á contorno natural de Galicia.
 - Coñecemento, goce, coidado e valoración da natureza.

Criterios de avaliación:

- Resolver retos tácticos elementais propios do xogo e de actividades físicas, con ou sen oposición, aplicando principios e regras para resolver as situacións motrices, actuando de forma individual, coordinada e cooperativa e desempeñando as diferentes funcións implícitas en xogos e actividades .
- Coñecer e poñer en práctica a diversidade de actividades físicas, lúdicas, deportivas, en especial as de Galicia.
- Relacionar os conceptos específicos de Educación física e os introducidos noutras áreas coa práctica de actividades físico-deportivas.
- Manifestar respecto cara ao contorno e o medio natural nos xogos e actividades ao aire libre, identificando e realizando accións concretas dirixidas á súa preservación.

Estándares de aprendizaxe:

- Utiliza os recursos adecuados para resolver situacións básicas de táctica individual e colectiva en diferentes situacións motrices.
- Realiza combinacións de habilidades motrices básicas axustándose a un obxectivo e a uns parámetros espazo-temporais.
- Recoñece as diferenzas, características entre xogos populares, deportes colectivos, deportes individuais e actividades na natureza.

-
- Recoñece a riqueza cultural, a historia e a orixe dos xogos e os deportes tradicionais de Galicia.
 - Realiza distintos xogos e deportes tradicionais de Galicia respectando principios e regras destes.
 - Identifica a capacidade física básica implicada de forma máis significativa nos exercicios.
 - Recoñece a importancia do desenvolvemento das capacidades físicas para a mellora das habilidades motrices.
 - Distingue en xogos e deportes individuais e colectivos estratexias de cooperación e de oposición.
 - Describe os exercicios realizados, usando os termos e coñecementos que sobre o aparello locomotor se desenvolven na área de Ciencias da natureza.
 - Faise responsable da eliminación dos residuos que se xeran as actividades no medio natural.
 - Utiliza os espazos naturais respectando a flora e a fauna do lugar.

SEXTO

BLOQUE I: CONTIDOS COMÚNS (6º CURSO)

Contidos:

- Valoración e aceptación da propia realidade corporal e a das demais persoas.
- Adopción de actitudes de colaboración, tolerancia, respecto e resolución pacífica dos conflitos na práctica de xogos e outras actividades físicas.
- Confianza nas propias capacidades para desenvolver actitudes apropiadas e afrontar as dificultades propias da práctica da actividade física.
- Actitudes de aceptación, respecto e valoración cara a un mesmo, aos compañeiros e compañeiras e ao medio.

-
- Utilización de medios tecnolóxicos no proceso de aprendizaxe para obter información, relacionada coa área.
 - Integración das tecnoloxías da información e a comunicación no proceso de aprendizaxe.
 - Implicación activa en actividades motrices diversas, recoñecendo e aceptando as diferenzas individuais no nivel de habilidade.
 - Uso correcto de materiais e espazos na práctica da Educación física.
 - O coidado do corpo e a consolidación de hábitos de hixiene corporal.
 - Coñecemento da normativa básica de circulación en rúas e estradas.
 - Identificación e respecto, ao realizar saídas fóra do colexio, dos sinais básicos de tráfico que afectan aos peóns e peoas e ás persoas ciclistas.

Criterios de avaliación:

- Opinar coherentemente con actitude crítica tanto desde a perspectiva de participante como de espectador ou espectadora, ante as posibles situacións conflitivas xurdidas, participando en debates, e aceptando as opinións das demais persoas.
- Extraer e elaborar información relacionada con temas de interese na etapa, e compartila, utilizando fontes de información determinadas e facendo uso das tecnoloxías da información e a comunicación como recurso de apoio á área.
- Demostrar un comportamento persoal e social responsable, respectándose a un mesmo e ás demais persoas nas actividades físicas, en distintos contornos incluíndo a natural e nos xogos, aceptando as normas e regras establecidas e actuando con interese e iniciativa individual e traballo en equipo.

Estándares de aprendizaxe:

-
- Adopta unha actitude crítica ante as modas e a imaxe corporal dos modelos publicitarios.
 - Explica aos seus compañeiros e compañeiras as características dun xogo practicado na clase e o seu desenvolvemento.
 - Recoñece e cualifica negativamente as condutas inapropiadas que se producen na práctica ou nos espectáculos deportivos.
 - Demostra un nivel de autoconfianza axeitada ás súas capacidades.
 - Utiliza as novas tecnoloxías para localizar e extraer a información que se lle solicita.
 - Presenta os seus traballos atendendo as pautas proporcionadas, con orde, estrutura e limpeza, e utilizando programas de presentación.
 - Expón as súas ideas de forma coherente e exprésase de forma correcta en diferentes situacións e respecta as opinións dos e das demais.
 - Participa activamente nas actividades propostas buscando unha mellora da competencia motriz.
 - Demostra autonomía e confianza en diferentes situacións, resolvendo problemas motores con espontaneidade e creatividade.
 - Incorpora nas súas rutinas o coidado e hixiene do corpo.
 - Participa na recollida e organización de material utilizado nas clases.
 - Acepta formar parte do grupo que lle corresponda e o resultado das competicións con deportividade.
 - Recoñece e respecta as normas de educación viaria en contornos habituais e non habituais.

BLOQUE II: O CORPO IMAXE E PERCEPCIÓN (6º CURSO)

Contidos:

-
- Valoración e aceptación da propia realidade corporal e a das demais persoas mostrando unha actitude crítica cara ao modelo estético-corporal socialmente vixente.
 - Seguridade, confianza nun mesmo e nas demais persoas.
 - Autonomía persoal: autoestima, expectativas realistas de éxito.

Criterios de avaliación:

- Valorar, aceptar e respectar a propia realidade corporal e a das demais persoas, mostrando unha actitude reflexiva e crítica.

Estándares de aprendizaxe:

- Respecta a diversidade de realidades corporais e de niveis de competencia motriz entre os nenos e nenas da clase.
- Toma de conciencia das esixencias e valoración do esforzo que comportan as aprendizaxes de novas habilidades.

BLOQUE III: HABILIDADES MOTRICES (6º CURSO)

Contidos:

- Adaptación da execución das habilidades motrices a situacións de práctica de complexidade crecente, con eficiencia, seguridade e creatividade.
- Realización combinada de desprazamentos, saltosxiros, lanzamentos e recepcións.
- Adaptación das habilidades motrices a contornos de práctica non habituais que favorezan toma de decisións, con seguridade e autonomía: o medio natural.
- Control e dominio motor e corporal desde unha formulación previa á acción.

-
- Mellora das capacidades físicas básicas de forma xenérica e orientada á execución das habilidades motrices, recoñecendo a influencia da condición física na mellora destas.
 - Autonomía e confianza nas propias habilidades motrices en situacións e contornos non habituais.
 - Valoración do esforzo e o traballo ben executado desde o punto de vista motor como base para a propia superación.
 - Disposición favorable a participar en actividades físicas diversas aceptando as propias posibilidades e limitacións, así como a existencia de diferenzas no nivel de habilidade.

Criteria de avaliación:

- Resolver situacións motrices con diversidade de estímulos e condicionantes espazo-temporais, seleccionando e combinando as habilidades motrices básicas e adaptándoas ás condicións establecidas de forma eficaz.

Estándares de aprendizaxe:

- Adapta os desprazamentos a diferentes tipos de contornos e de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas axustando a súa realización aos parámetros espazotemporais e mantendo o equilibrio postural.
- Adapta a habilidade motriz básica de salto a diferentes tipos de contornos e de actividades físicodeportivas e artístico-expresivas, axustando a súa realización aos parámetros espazo-temporais e mantendo o equilibrio postural.
- Adapta as habilidades motrices básicas de manipulación de obxectos (lanzamento, recepción, golpeo etc.) a diferentes tipos de contornos e de actividades físicodeportivas e artístico-expresivas, aplicando correctamente os xestos e utilizando os segmentos dominantes e non dominantes.

-
- Aplica as habilidades motrices de xiro a diferentes tipos de contornos e de actividades físicodeportivas e artístico-expresivas, tendo en conta os tres eixes corporais e os dous sentidos, e axustando a súa realización aos parámetros espazotemporais e mantendo o equilibrio postural.
 - Mantén o equilibrio en diferentes posicións e superficies.
 - Realiza e propón actividades físicas e xogos no medio natural ou en contornos non habituais, adaptando as habilidades motrices á diversidade e incerteza procedente do contorno e ás súas posibilidades.

BLOQUE IV: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS (6º CURSO)

Contidos:

- O corpo e o movemento. Exploración, conciencia e gozo das posibilidades e recursos da linguaxe corporal.
- Recoñecemento e utilización creativa das zonas corporais e compoñentes do movemento expresivo: espazo, tempo e a intensidade. Zonas corporais: de equilibrio (pernas e pés), de forza (centro de gravidade corporal), de autoridade (peito, ombreiros, brazos) e expresiva (rostro, mirada e pescozo).
- Expresión e comunicación de sentimentos e emocións individuais e compartidas a través do corpo, o xesto e o movemento.
- Execución de bailes ou danzas do folclore popular galego valorando a importancia da súa conservación e difusión. Execución de danzas do mundo valorando a diversidade como factor de enriquecemento individual e colectivo.
- Participación na composición e execución de producións grupais a partir de estímulos rítmicos, musicais, poéticos... Elaboración de bailes, coreografías simples ou montaxes expresivas.

-
- Desenvolvemento das habilidades motrices básicas, xenéricas e específicas e da condición física, participando en actividades artístico expresivas.
 - Recoñecer e valorar a posibilidade de cambiar as montaxes ou coreografías de actividades artísticoexpresivas (espazos, materiais, tempos...) para adaptalas ás necesidades do grupo.

Criterios de avaliación:

- Utilizar os recursos expresivos do corpo e o movemento, de forma estética e creativa, comunicando sensacións, emocións e ideas.
- Relacionar os conceptos específicos de Educación física e os introducidos noutras áreas coa práctica de actividades artístico-expresivas.

Estándares de aprendizaxe:

- Representa personaxes, situacións, ideas, sentimentos, utilizando os recursos expresivos do corpo individualmente, en parellas ou en grupos.
- Representa ou expresa de forma creativa movementos a partir de estímulos rítmicos ou musicais, individualmente, en parellas ou grupos.
- Coñece, propón e leva a cabo bailes e danzas representativas da cultura galega e doutras culturas, seguindo unha coreografía establecida.
- Constrúe e leva a cabo composicións grupais en interacción cos compañeiros e compañeiras utilizando os recursos expresivos do corpo e partindo de estímulos musicais, plásticos ou verbais.
- Identifica a capacidade física básica implicada de forma máis significativa nas actividades expresivas.
- Recoñece a importancia do desenvolvemento das capacidades físicas para a mellora das habilidades motrices implicadas nas actividades artístico-expresivas.

BLOQUE V: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE (6º CURSO)

Contidos:

- Autonomía na hixiene corporal (vestimenta e aseo tras o exercicio) e adquisición de hábitos posturais e alimentarios saudables (incluída a correcta hidratación durante e despois do exercicio).
- Recoñecemento dos beneficios da actividade física na saúde integral da persoa e identificación crítica das prácticas pouco saudables (sedentarismo, abuso do lecer audiovisual, adicción ás novas tecnoloxías, consumo de tabaco ou alcohol...). Valoración do xogo e o deporte como alternativas aos hábitos nocivos para a saúde.
- Adquisición de hábitos de quecemento (global e específico), de dosificación do esforzo e recuperación, necesarios para previr lesións.
- Mellora da condición física orientada á saúde en función do desenvolvemento psicobiolóxico.
- Recoñecemento e aplicación das medidas básicas de prevención e seguridade na práctica de actividade física en relación coa execución motriz, ao uso de materiais e espazos.
- Valoración da actividade física como factor esencial no mantemento e mellora da saúde. Aprecio, gusto e interese polo coidado do corpo.

Criterios de avaliación:

- Recoñecer os efectos do exercicio físico, a hixiene, a alimentación e os hábitos posturais sobre a saúde e o benestar, manifestando unha actitude responsable cara a un mesmo.

-
- Mellorar o nivel das súas capacidades físicas, regulando e dosificando a intensidade e duración do esforzo, tendo en conta as súas posibilidades e a súa relación coa saúde.
 - Identificar e interiorizar a importancia da prevención, a recuperación e as medidas de seguridade na realización da práctica da actividade física.

Estándares de aprendizaxe:

- Interésase por mellorar as capacidades físicas.
- Relaciona os principais hábitos de alimentación coa actividade física (horarios de comidas, calidade/cantidade dos alimentos inxeridos etc.).
- Recoñece os efectos beneficiosos do exercicio físico para a saúde e os prexudiciais do sedentarismo, dunha dieta desequilibrada e do consumo de alcohol, tabaco e outras substancias.
- Adopta e promove hábitos posturais axeitados na súa vida cotiá e na práctica da actividade física, recoñecendo a súa importancia para saúde.
- Realiza os quecementos de forma autónoma e sistemática, valorando a súa función preventiva.
- Mostra unha mellora global con respecto ao seu nivel de partida das capacidades físicas orientadas á saúde.
- Identifica a súa frecuencia cardíaca e respiratoria, en distintas intensidades de esforzo.
- Adapta a intensidade do seu esforzo ao tempo de duración da actividade.
- Identifica o seu nivel comparando os resultados obtidos en probas de valoración das capacidades físicas e coordinativas cos valores correspondentes á súa idade.
- Explica e recoñece as lesións e enfermidades deportivas máis comúns, así como as accións preventivas e os primeiros auxilios.

BLOQUE VI: OS XOGOS E ACTIVIDADES DEPORTIVAS (6º CURSO)

Contidos:

- Uso adecuado das estratexias básicas dos xogos relacionadas coa cooperación, a oposición e a cooperación-oposición.
- Aceptación e respecto cara ás normas, regras e persoas que participan no xogo. Elaboración e cumprimento dun código de xogo limpo.
- O xogo e o deporte como fenómenos sociais e culturais. Práctica de xogos e actividades deportivas de diferentes modalidades con dificultade crecente.
- Coñecemento, práctica e valoración dos xogos e deportes tradicionais de Galicia. Coñecemento e práctica de xogos doutras culturas.
- Desenvolvemento das habilidades motrices básicas, xenéricas e específicas e da condición física, participando en xogos predeportivos e en predeportes. Recoñecer e valorar a posibilidade de cambiar as regras de xogo (espazos, materiais, tempos...) para adaptalas ás necesidades do grupo.
- Uso adecuado das estratexias básicas dos xogos relacionadas coa cooperación, a oposición e a cooperación-oposición.
- Iniciación ao deporte de orientación (colexio, parque, medio natural).
- Toma de contacto co compás. Participación na organización e desenvolvemento de xogos de orientación.
- Práctica responsable de actividades físicas lúdicas e deportivas nas saídas á contorno natural de Galicia.
- Coñecemento, goce, coidado e valoración da natureza.

Criterios de avaliación:

- Resolver retos tácticos elementais propios do xogo e de actividades físicas, con ou sen oposición, aplicando principios e regras para resolver as situacións

-
- motrices, actuando de forma individual, coordinada e cooperativa e desempeñando as diferentes funcións implícitas en xogos e actividades.
 - Coñecer, valorar e poñer en práctica a diversidade de actividades físicas, lúdicas, deportivas, en especial as de Galicia.
 - Relacionar os conceptos específicos de Educación física e os introducidos noutras áreas coa práctica de actividades físico-deportivas.
 - . Manifestar respecto cara á contorno e o medio natural nos xogos e actividades ao aire libre, identificando e realizando accións concretas dirixidas á súa preservación.

Estándares de aprendizaxe:

- Utiliza os recursos adecuados para resolver situacións básicas de táctica individual e colectiva en diferentes situacións motrices.
- Realiza combinacións de habilidades motrices básicas axustándose a un obxectivo e a uns parámetros espazo-temporais.
- Expón as diferenzas, características e/ou relacións entre xogos populares, deportes colectivos, deportes individuais e actividades natureza.
- Recoñece a riqueza cultural, a historia e a orixe dos xogos e os deportes tradicionais de Galicia.
- Realiza e pon en valor distintos xogos e deportes tradicionais de Galicia respectando os principios e regras específicas destes.
- Identifica a capacidade física básica implicada de forma máis significativa nos exercicios.
- Recoñece a importancia do desenvolvemento das capacidades físicas para a mellora das habilidades motrices.
- Distingue na práctica de xogos e deportes individuais e colectivos estratexias de cooperación e de oposición.

-
- Describe os exercicios realizados, usando os termos e coñecementos que sobre o aparello locomotor se desenvolven na área de Ciencias da natureza.
 - Faise responsable da eliminación dos residuos que se xeran as actividades no medio natural.
 - Utiliza os espazos naturais respectando a flora e a fauna do lugar.

Criteria de cualificación

- Asistir á clase de E.F. con puntualidade, e facelo coa indumentaria e calzado correcto.
- Acudir provisto-a de bolsa de aseo persoal: toalla pequena, xabón, camiseta de muda, calcetíns...
- Manter unha actitude de respecto cara a profesora e alumnos-as.
- Amosar interese polas actividades propostas.
- Aceptar as normas establecidas, tanto nos xogos como nas actividades, así como aquelas que atinxe nós
- baixadas e subidas á aula, non xogar nos vestiarios, non coller material sen permiso,...
- Participar e colaborar co grupo.
- Usar o material e instalacións de forma responsable e colaborar na recollida e colocación.
- Atender ás explicacións que da a profesora.
- Esforzarse dentro das posibilidades de cada un e establecer relacións constructivas cos demais.
- Coñecer e practicar xogos e deportes populares
- Coñecer e practicar xogos e deportes tradicionais.
- Manter unha actitude de xogo limpo e respecto ós integrantes do propio equipo e do equipo contrario.

-
- Relacionar actividade física e saúde: adquirir hábitos de hixiene postural e corporal.
 - Incrementar de forma global as capacidades físicas básicas: forza, resistencia, velocidade e flexibilidade.
 - Incrementar de forma global as capacidade físicas xenéricas: golpeo, bote, coducción, lanzamentos, recepcións...
 - Participar en actividades artístico-expresivas: dramatización, danza, mimo, ritmo.
 - Comunicarse e utilizar vocabulario específico.
 - Posuir e incrementar a autonomía persoal.
 - Aprender a aprender.
 - Realizar as actividades propostas empregando as TICs de forma responsable.

Mínimos esixibles para obter unha avaliación positiva

- Asistir á clase regularmente coa indumentaria e calzado axeitado.
- Manter unha actitude aceptable de respecto cara a profesora e alumnos-as.
- Adquirir hábitos de hixiene postural e corporal.
- Usar o material de forma responsable.
- Participar na maioría das actividades.
- Acatar de forma aceptable as normas básicas para a convivencia.
- Amosar un mínimo de interese polas actividades e explicacións.
- Non molestar nin incordiar constantemente a outros alumnos-as.
- Non actuar de forma que poña en perigo a propia integridade persoal ou a de outros alumnos-as.
- Cumprir as normas de comportamento nas baixadas e subidas á aula, nos vestiarios e demais instalacións.

Á hora de avaliar ao alumnado e darlle unha calificación, teranse en conta unhas

percentaxes establecidas para os criterios mencionados anteriormente atendendo á formación integral do alumnado: cognitivo, actitudinal, afectivo-social:

Avaliación	Contidos	Actitude	afectivo-social
Porcentaxes	70%	20%	10%

Programa de reforzo para a recuperación de materias pendentes de cursos anteriores.

O programa de reforzo para recuperación da área de Educación Física de cursos anteriores irá encamiñado á potenciación e consecución dos criterios expresado no apartado anterior de mínimos esixibles. Farase un estudio inicial, e en colaboración co equipo de orientación estudarase o caso para unha intervención axeitada.

PROGRAMAS EDUCATIVOS

Á hora de poner en práctica esta programación teremos en conta a relación existente cos programas educativos que se leven a cabo no noso centro.

- **Proxecto lingüístico:** dende os distintos equipos constituídos no centro fomentárase o uso do galego como lingua vehicular. Entre as actividades extraescolares e complementarias que estarán sempre o galego como lingua contaremos coa celebración do Magosto, Samaín, Nadal, Entroido, Día da Muller, Día da Poesía, Día do libro, Día das Letras Galegas e, en xeral, todas as desenvolvidas polo centro e que dadas as circunstancias de emerxencia sanitaria por mor do Covis-19, poidan levarse a cabo.
- **Programa de plurilingüismo:** atopámonos nun centro integrado na rede de centros plurilingües. Impartírase a área de EF en inglés.
- **Proxecto de Educación dixital:** Proxecto Abalar.

- Programa Xogade:

Dentro do horario lectivo desenvolveremos actividades deportivas que reforzan os contidos a traballar durante o curso e que son acollidas con entusiasmo e motivación polo alumnado. Estas actividades serían carreiras de campo a través, torneos de baloncesto... (todavía sen concretar pola situación actual de pandemia polo Covid-19)

- Aplicación do proxecto lector na área de Educación Física:

Na área de Educación Física consideramos que un dos nosos obxectivos xerais é a formación integral do noso alumnado. Por isto, gústanos integrar dentro da nosa área facetas educativas que consideramos transversais dentro do proceso xeral de formación ó longo de toda a vida. Actividades como buscar información de deportistas ou de temas relacionados co deporte e a saúde tanto en prensa como revistas, para logo comentalas nas sesións co resto dos compañeiros-as, fichas que entregarei ao alumnado con contidos relacionados coa EF, lerán información relevante da área que irei colgando no tablón do polideportivo,...

A lectura como hábito, modalidade de ocio, sana costume,... é una excelente actividade educativa que debería promoverse desde todas as vertentes.

Neste curso académico a temática de Biblioteca xirará en torno "O camiño de Santiago"

- Aplicación das TICs na área de Educación Física:

A Educación Física ó ser un área eminentemente procedimental permite ás tecnoloxías da información e comunicación un amplo uso que vai a ser utilizado para apoiar e ampliar os diferentes coñecementos e aprendizaxes da área, por exemplo para

traballar nocións básicas de primeiros auxilios, coñecer o corpo humano por medio de xogos...

As Tics van a favorecer ó alumnado a adquisición de certas competencias básicas exisibles ó final da etapa obrigatoria especialmente a que fai referencia á Competencia dixital e tratamento da información entendida como a habilidade para buscar, obter, procurar e comunicar a información e transformala en coñecemento.

Desde a nosa área traballaremos coas novas tecnoloxias propoñendo ao alumnado que busque información sobre actividades que levaremos á práctica no polideportivo: xogos populares, actividades con material de refugallo... tamén levaremos a cabo actividades interactivas tratando o tema de primeiros auxilios donde traballarán en grupos.

- Plan Covid-19
- Plan de convivencia.

Atención á diversidade.

Nesta etapa é importante a atención á diversidade dos alumnos-as. Estes manifestan diferencias respecto ás súas capacidades, intereses e motivacións. O docente debe axustar a axuda pedagóxica ás diferentes necesidades do alumnado e facilitar recursos ou estratexias variadas que permitan dar unha resposta á diversidade de motivacións, intereses e capacidades que presentan nestas idades.

Hai que ter en conta á diversidade e o respecto polos distintos ritmos e estilos de aprendizaxe mediante prácticas de traballo individual e cooperativo.

As adaptacións curriculares son unha estratexia educativa que ten o profesorado, con obxecto de individualizar o proceso de ensinanza-aprendizaxe. Dentro de estas podemos destacar as adaptacións de acceso ó currículo e adaptacións nos elementos básicos do currículo. As primeiras supoñen modificacións

materiais ou de comunicación e provisión de recursos materiais para facilitar aos alumnos-as con necesidades educativas especiais desenvolver o curriculum ordinario ou adaptado. Neste sentido, en Educación Física pódense tomar decisións en relación á organización e utilización dos elementos materiais e recursos didácticos, a agrupación dos alumnos-as, supresión de barreiras arquitectónicas, coñecemento dos códigos de comunicación...

Pero ademais, debemos prever adaptacións dos elementos básicos do curriculum, que supoñen modificacións substanciais dos mesmos, eliminándoos ou adecuandoos. Hai que distinguir entre adaptacións non significativas e as adaptacións significativas. As adaptacións non significativas representan axustes na metodoloxía e actividades, e dirísenxe ó alumno-a en cuestión pero benefician ós compañeiros-as, podendo ser asumidas polo mestre de Educación Física no contexto ordinario. As adaptacións significativas supoñen a modificación por substitución ou supresión dos elementos prescriptivos do curriculum cando as dificultades son xerais e poden ser permanentes, é dicir, cando os alumnos-as necesitan medidas educativas extraordinarias, precisando dunha adaptación curricular individualizada.

Tomaranse as medidas axeitadas en cada momento para favorecer a integración e a non discriminación por características de raza, sexo, económicas ou sociais. Asemade procurarase a atención necesaria en alumnos e alumnas con necesidades educativas especiais.

Terase en conta que as actividades, a tarefa motriz está relacionada cos conceptos de habilidade e destreza. É no desenrolo dunha tarefa onde o alumno e a alumna pon de manifesto, amosa ou debe amosar o nivel de habilidade ou destreza acadado.

As actividades serán fundamentalmente motrices, de predominio enerxético onde se fomentarán a expresividade, afectividade e as emocións. Polo que respecta á

estructura, e dicir: referido á maior ou menor concisión con que quedan expresados os elementos que compoñen a tarefa (obxectivos a lograr, criterios de éxito, operacións a facer, disposición e utilización de material...) deixaráselle marxe para a asimilación persoal dos alumnos-as, expresando estes-as a súa propia personalidade a través do movemento polo que se entrelazarán actividades definidas, semidefinidas e non definidas donde cada quenterá que probar e decidir a mellor solución ante unha tarefa determinada. Un criterio importante será adaptar as tarefas ós alumnos e alumnas e consideralas desde o punto de vista da súa dificultade, deste xeito, terei en conta a seguinte reflexión de Sánchez Bañuelos:

"O grado de dificultade da tarefa correspóndese con nivel de execución do alumno/a? E se isto é afirmativo Cal sería a progresión escalonada da aprendizaxe? e por outra banda, en que aspectos concretos presenta dificultades a tarefa e como se adecua á mellora das habilidades que pretendemos derenrolar?". Ter en conta esta reflexión permitírame traballar en termos de esixencia de aprendizaxe, acercándome ós requirimentos individuais dos/as alumnos/as e ás súas disponibilidades para enfrontar cada actividade, tendo en conta o Mecanismo de Percepción, o Mecanismo de Decisión e o Mecanismo de Execución e Control.

No tratamento das habilidades máis específicas terei en conta que estas son unha combinación das habilidades básicas polo que o criterio a seguir será o ir do xeral cara ó específico. En xeral poñerei o acento na análise e estudio da conducta do suxeto, o alumno/a que realiza as accións e menos na análise das actividades ou tarefas en si mesmas.

En canto á organización do Grupo será fundamentalmente por subgrupos, aportando unha maior dose de individualidade á ensinanza, de tal forma que poidan conseguirse grupos o máis homoxéneos posibles coidando que non afloren relación sociais negativas

nen posibles actitudes humillantes para cos menos dotados ou a posible separación nenos-nenas.

Aproveitarei o recurso do xogo e das formas xogadas para plantexar moitas actividades, tratando que sexan motivantes e que permitan a participación plena e tamén que estén adaptadas ás diferencias individuais, introducindo os reforzos educativos que fosen necesarios.

Terei como punto de partida o desenvolvemento motor e atenderéi á evolución das capacidades físicas no individuo e á evolución das capacidades motrices.

Criterios metodolóxicos e organización.

A metodoloxía nas sesións será globalizadora, participativa e lúdica, fomentando a exploración e o descubrimento, a creatividade e a valoración das propias posibilidades, empregando o xogo e as formas xogadas como recurso principal.

Segundo o obxectivo a acadarempregarasecalquera dos seguintes métodos:

- **Conducido:** máxima intervención da mestra empregando a repetición e a demostración, cun estilo de aprendizaxe de mando directo.
- **Semiconducido:** intervención media da mestra, é unha aprendizaxe polo descubrimento guiado.
- **Non conducido:** mínima intervención da mestra; é unha aprendizaxe mediante a búsqueda, dando grande importancia a creatividade do neno/a.

Mediante os métodos semiconducido e non conducido foméntase a iniciativa persoal do neno/a, a súa creatividade, autonomía e desenvolvemento afectivo-social co resto dos compañeiros/as, aprendendo a valorala importancia do outro/a no proceso de ensino-aprendizaxe.

Tanto o método como o estilo de aprendizaxe está en función do que pretendamos conseguir; polo tanto, primeiro haberá que ver o que pretendemos conseguir e logo emprega-lo método máis axeitado para acadalo.

Preténdese que os alumnos e alumnas exploren, descubran e crean nas súas posibilidades de movemento, xunto a unha valoración das mesmas. Prestaremos especial atención ós coñecementos previos que teñan os alumnos e alumnas, e ás súas diferencias específicas. Todo isto lévanos a unha atención individualizada, que resposte ós diferentes ritmos de aprendizaxe e que respecte as dificultades que cada alumno poida atopar. Non hai que conseguir unha resposta motriz única e válida para todo o alumnado, senón mellorar a súa competencia motriz con respecto ó punto de partida.

O neno-a a través de xogos de ocupación do espazo e de exercitar aspectos temporais, aprende a utilizar e organizar o movemento. Máis adiante combina aspectos de espazo e tempo en estruturas máis complexas. Trataremos de desenrolar nos alumnos-as capacidades motrices e habilidades e destrezas básicas para futuras prácticas da actividade física. Establécense situacións nas que se deben dar unhas respostas motrices, coma a realización de diferentes tipos de xogos, cunha dificultade gradual.

As situacións de ensino-aprendizaxe contemplan contidos propios da expresión corporal, que nestas idades danse moi relacionadas cos contidos e habilidades perceptivas e esquema corporal, e ademais, actividades xenéricas de ensino/aprendizaxe con contidos de expresión e comunicación.

Dentro da área de Educación Física sistematizamos contidos referentes á **saúde corporal** e incluimos procedementos e actitudes considerados beneficiosos para o coidado que require o corpo, **hixiene corporal e postural**.

- *O obxectivo principal e prioritario é o de tomar tódalas medidas necesarias para evitar accidentes. Estas medidas afectarán ó material empregado, ás instalacións e ós recursos humanos, polo que as actividades a facer estarán sempre en función das condicións que se deben levar a cabo as actividades para minimizar calquer risco (chan mollado ou húmido, etc)*

Nos cursos altos os xogos pasan a ser deportes xogados.

Xogos de cooperación e cooperación/oposición.

Xogos de destreza e adaptación.

Xogos de adaptación e habilidades deportivas.

Xogos tradicionais e autóctonos.

Xogos de simulación.

Xogos no campo.

As agrupacións de alumnos-as serán as que determine en cada momento, individual, por parellas, pequeno grupo, grupo clase, etc.

Material e recursos.

Serán os dispoñibles en cada momento no centro, empregando só o material que estea en bo estado e as instalacións que permitan un desenvolvemento normal das actividades físicas e deportivas.

Atendendo ó criterio principal de preservar a seguridade e integridade do alumnado, non se realizará actividade física cando os espazos previstos para este fin non teñan e presenten unhas condicións aceptables. As actividades previstas para cando non se poidan utilizar os espazos para a práctica de actividades deportivas son as seguintes:

- Elaboración de material para E.F. como pelotas malabares, pelotas cometa,...
- Realización de traballos de investigación
- Emprego da aula de informática para realización de traballos, visualización de contidos propios de cada ciclo: aparato locomotor, circulatorio, primeiros auxilios, saúde corporal...
- Realización de fichas na aula ordinaria.
- Visualización dalgún video relacionado con deportes (deportes alternativos, deportes e xogos doutros países...)

Avaliación

O que se expón de seguido, é válido para todos os cursos do Ensino Primario. Por medio da avaliación flexible, e non dun xeito mecánico, tendo en conta o curso educativo do alumnado e as súas propias características e posibilidades, coñecerase o nivel de cumprimento dos obxectivos xerais.

Terase en conta que ademais, a avaliación cumpre unha función formativa, indicando á profesora se todo marcha ben, ou se polo contrario debe aplicar mecanismos correctores para as insuficiencias dos alumnos-as, ou para a súa propia metodoloxía. Comeza no principio do proceso de aprendizaxe e remata no momento da avaliación final ou sumativa, na que se valoran os resultados conquistados polo alumnado en relación coas capacidades indicadas nos obxectivos xerais.

Pero para chegar a isto pasamos por unha avaliación continua, que se realizará ó longo de todo o proceso ensino-aprendizaxe e pretende describir e interpretar, non tanto medir e clasificar, e tamén pasamos por unha avaliación global, que fixa a atención no conxunto das áreas e, en particular, nos diferentes tipos de contidos, é dicir, considera todos os elementos e procesos que están relacionados co que é obxecto de avaliación.

Non debemos esquecer como algo fundamental en primaria, a avaliación inicial, que proporciona datos sobre os coñecementos previos dos alumnos e alumnas para decidir o nivel no que deben desarrollarse os novos contidos a ensinar e as relacións que deben establecerse entre eles. Algúns contidos actitudinais podémolos comprobar na pista de xogo, ximnasio, etc., pero outros escápanse ás nosas observacións. As opinións e comportamentos serán as vías para comprobalo.

Gran parte do que o alumnado aprende tanto no que a valores coma actitudes se refire non se lle ensina sistemática e conscientemente, será tarefa da mestra recrear na práctica, actuando como modelo, os sistemas de valores, actitudes e normas, que serán asumidos e interiorizados polo alumnado nun proceso reflexivo e que lles axudará a xestionar as súas emocións. O mestre autoavaliará a súa actividade na aula tendo en conta obxectivos, actividades, estratexias, metodoloxía, materiais, organización, etc

Instrumentos e procedementos de avaliación.

Dado que os instrumentos de avaliación, deber ser variados, deben dar información concreta do que se pretende avaliar, deben utilizar distintos códigos, deben ser aplicables en situación máis ou menos estruturadas da actividade escolar e deben permitir avaliala transferencia das aprendizaxes a contextos distintos daqueles nos que se adquiriron. Sinalo os seguintes instrumentos e procedementos de avaliación:

Probas específicas.

Interpretación de datos e motivación para os alumn@s (probas antropométricas, velocidade, resistencia, flexibilidade, salto horizontal, habilidades, test de cooper,...

Observación sistemática.

- Pautas de observación.
- Cuestionarios de avaliación.
- Rexistros anecdóticos.
- Diarios de clase.

1^o e 2^o curso de primaria

As unidades didácticas que traballaremos en 1º e 2º curso da Educación Primaria serán as mesmas, no segundo curso buscaremos a consolidación dos contidos que serán tratados en maior profundidade.

➤ DESCRICIÓN/XUSTIFICACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS

● U. D. 1: “Comezamos o curso”. “We started the school year”

Os alumnos-as no mes de Setembro volven ao colexio ou comezan nel por primeira vez, atopándose cos anteriores e novos compañeiros e cos novos mestros-as. A través desta U.D. pretendemos que a volta o cole sexa alegre, cooperativa e participativa.

Non debemos esquecer que o obxectivo da Educación Primaria é educar en capacidades e para o desenvolvemento da personalidade dos nosos alumnos son moi importantes a capacidade afectiva e de relación cos demais.

Nesta U.D. darémoslles a coñecer as instalacións, espazos e materiais que empregaremos nas clases, así coma as normas de seguridade. Tamén abordaremos as normas de funcionamento da clase e as **normas básicas de hixiene e exercicio físico**.

● U.D. 2: “Coñecemos o noso corpo e o coidamos” “We know our body and care”

Nos primeiros cursos adquire gran importancia a capacidade de coñecer o propio corpo e o dos demais.

Previamente a tomar conciencia das partes do corpo e a interiorizalas e preciso que o neno-a as coñeza localice e as nomee, pero a través de situacións motrices dinámicas e lúdicas.

O traballo de coñecemento e control do seu corpo progresará dende unha conciencia segmentaria (mans, brazos, tronco, pernas...) cara unha conciencia global intentando que o alumnado teña unha imaxe completa do seu corpo.

Con esta U.D. pretendemos que os rapaces sintan o seu corpo a fin de poñelo en condicións de dispor del a súa vontade.

● U.D. 3: “Lateralidade e esquema corporal”. “Laterality and bodyimage”

O esquema corporal é a imaxe propia, a imaxe que cada un ten de si mesmo. Este elabórase ao compás do desenvolvemento e a maduración nerviosa, da evolución sensomotriz e en relación co mundo dos demais. Pero non todo é cuestión de maduración, xa que esta, que é a que realmente permite o paso progresivo da actividade consciente e diferenciada, está asociada e interactúa coa experiencia vivida polo neno-a nos diferentes momentos do seu desenvolvemento.

O esquema corporal pode considerarse a clave da organización da personalidade, mantendo a conciencia, a relación entre os diferentes aspectos e niveis do eu.

Na elaboración do esquema corporal o neno pasa por distintas etapas. Dos 5 os 7 anos o rapaz pasa do seu estado global a un estado de diferenciación e análise. A asociación das sensacións motrices e kinestésicas ó resto dos datos sensoriais, especialmente visuais, permiten o paso progresivo da acción do corpo á representación.

Para o desenvolvemento do esquema corporal debemos traballar:

- O coñecemento e control do corpo.

-
- A lateralidade.
 - O desenrolo sensorial.
 - A actitude, coordinación, equilibrio e axuste postural.
 - Respiración e relaxación.

Según Ajuriaguerra a nena-o os 6 anos orienta o seu esquema corporal e afirma a lateralidade, e entre os 6 e os 8 vai adquirindo a progresiva capacidade de trasladar esta orientación ós obxectos e ósdemais.

A lateralidade é a preferencia por razón de uso máis frecuente e efectivo dunha metade do corpo fronte á outra. Isto nos leva directamente ó concepto de eixe corporal (eixe contido polo plano imaxinario que atravesa o corpo de arriba abaixo dividíndoo en dúas metades iguais).

Este eixe ten implicacións tónicas, motrices, espaciais, perceptivas e grafomotoras. A súa integración posibilita a adquisición da lateralidade, permitindo que o neno distinga entre a dereita e esquerda do seu corpo, que como consecuencia permite, posteriormente, a proxección destas referencias sobre o mundo e sobre os demais e, por tanto permite a organización do espazo.

Nesta U.D. centraremos a nosa atención na lateralidade. Como se pode ver algúns aspectos foron traballados na anterior e os outros serán abordados posteriormente.

● U.D. 4: "Desenvolvemos os nosos sentidos". "We develop our senses"

A percepción xoga un papel moi importante en tódalas accións cotiás. O desenrolo dos sentidos sempre vai a atoparse dentro de calquera habilidade ou destreza motriz e calquera xogo ou actividade deportiva implicará a presenza constante dos sentidos.

Nesta U.D. centraremos o noso traballo na percepción das sensacións exteroceptivas (provocadas por estímulos externos percibidas por los sentidos: oído, tacto...) As sensacións interoceptivas e propioceptivas (sensacións que provienen dos órganos internos do corpo humano) serán abordadas ao longo doutras, algunha delas como eixe central e outras de forma transversal.

● U.D. 5: "Actitude postural, respiración e relaxación" "Postural attitude, breathing and relaxation"

Según Lapierre a actitude é o xeito de reacción persoal a un estímulo constante: o peso, a gravidade. O esquema de actitud non é outro que a representación mental que se pode facer unha persoa do seu equilibrio xeral.

Temos que diferenciar entre posición (concepto espacial), postura (concepto anatómico) e actitude (concepto psicobiolóxico, máis amplo que o anterior que inclúe os estados de ánimo implícitos na postura).

Según Le Boulch "a educación da actitude consiste en pasar da adopción dunha actitude global á conquista dunha actitude habitual, cómoda e susceptible de ser mantida cun mínimo de fatiga e sen perigo de provocar desequilibrios osteoarticulares". Poderíamos dicir que é o que nos permite manter a posición axeitada en cada momento. Esta vai depender do equilibrio e do tono muscular. Traballaremos a actitude a través da concienciación de posturas económicas e equilibradas, flexibilización da columna vertebral e posta en xogo dos reflexos do equilibrio.

Tamén traballaremos a respiración e a relaxación posto que colaboran na actitude postural a través fundamentalmente do tono muscular.

Co traballo de relaxación e respiración pretendemos:

- Ensinarlles os nosos alumnos a dispor dos músculos a súa vontade.
- Ensinarlles a liberar as tensións musculares inútiles.
- Acadar a distensión psíquica (ansiedade, timidez, etc).
- Exercitara distensión coa toma de conciencia da respiración e o seu control.

Aínda que adiquemos unha U.D. específica a estes compoñentes do esquema corporal, ambos estaran presentes en diversas U.D o longo da escolaridade.

● U.D. 6: “As nosas posturas e o equilibrio” “Our posture and balance”

Na vida cotiá pasamos constantemente de posicións equilibradas a situacións desequilibradas e inestables. A conxunción de ámbolos factores e o que nos proporciona un maior control, dominio e axuste corporal.

Según Muska Mosston o equilibrio é a capacidade de asumir e soste calquera posición do corpo contra a lei de gravidade.

Continuando co traballo da U.D anterior, comezaremos traballando o equilibrio estático a través de diferentes equilibrios posturais e posteriormente abordaremos o equilibrio dinámico.

As actividades progresarán do seguinte xeito dunha forma lúdica e abordando as medidas de seguridade:

- Equilibrios con obxectos.
- Equilibrios con obxectos estables.
- Equilibrios con obxectos inestables.
- Equilibrios cambiando a base de sustentación.
- Equilibrios elevando o centro de gravidade.

-
- Equilibrios despois dunha acción.

Tanto na Ud anterior como nesta, empregaremos exercicios de **yoga** xa que resultan idóneos para traballar estes contidos, ademáis de axudar ao control da respiración e relaxación, resultando moi atractivos para o alumnado.

● U.D.7: "Os nenos e o espacio""Children and space"

A noción do espacio vaise elaborando e diversificando de xeito progresivo ó longo do desenvolvemento psicomotor nun sentido que vai do próximo ao lonxano e do interior ó exterior. É dicir, o primeiro paso sería a diferenciación do eu corporal con respecto o mundo físico exterior. Feita esta diferenciación desenvolveranse de xeito independente o espacio interior en forma de esquema corporal, e o espacio exterior en forma de espacio circundante en donde se desenvolve a acción. Como forma de combinar o espacio interno e o externo, grazas a duplicidade de información propio e exteroceptiva, e como consecuencia da nosa simetría corporal somos capaces de organiza-lo espacio, de orientalo, de conferirlle unha estruturación en función da situación con referencia ao noso corpo, ó dos demais ou ós obxectos.

As nocións de espacio, de relación espaciais e de orientación espacial elaboranse ó compás da maduración nerviosa e están directamente determinadas pola cantidade e cualidade das experiencias vividas. Precisamente a experiencia vivida é o que proporciona a conciencia do eixe corporal, do que depende directamente á adquisición e dominio das nocións de relación espacial, o que significa poder orientarse no espacio a través de referencias alusivas a posición do corpo, que conta coa lateralidade para poder facer efectiva dita orientación.

A percepción espacial é a construción do propio espacio de acción cunha estimación exacta da súa situación con respecto ó mundo circundante. A adquisición e desenvolvemento da percepción espacial do alumno-a seguirá a seguinte progresión:

- En relación ó propio corpo.
- En relación aos demais.
- En relación aos obxectos.
- En relación ó espacio externo.

O dominio do espacio implica: a apreciación de direccións e orientación no espacio, apreciación de distancias e localización dun obxecto en movemento.

● U.D. 8: "Os nenos e o tempo" "Children a time"

A dificultade que representa a conquista do tempo no ámbito do desenvolvemento estriba en que non se percibe directamente. Non temos receptores sensoriais que capten o paso do tempo. O único xeito de facerse co dominio do tempo e a través dos movementos ou accións nos que indirectamente está presente, en forma de velocidade, duración, intervalo, simultaneidade ou sucesión.

O tempo está, nun principio, moi ligado ó espacio. De feito comezamos a notalo grazas á velocidade. Os canais de comunicación dos sistemas visuais, auditivos e kinestésico-táctiles, son de gran importancia para a adquisición da percepción temporal, en contraposición cos exercicios de organización espacial que apelaban esencialmente ó sentido da vista.

A acción motriz comeza nun momento preciso e se desenrola nun tempo cunha duración e velocidade determinadas.

As principais nocións que debemos traballar son: noción de momento preciso, noción de periodicidade, de sucesión, duración intervalos velocidade e cadencia.

É propio destes cursos que as nenas-os se axusten a estruturas rítmicas sinxelas, coñecidas e reproducilas de xeito espontánea mediante saltos, palmas, pateando...

Comezaremos a U.D. con exercicios de percepción do ritmo.

Definimos o ritmo como a repetición a intervalos regulares dunha serie de tempos, por exemplo, cada apoio que facemo só caminar é un "tempo".

O corpo humano é un conxunto de segmentos articulados, pois non se despraza como un bloque compacto, senón de xeito discontinuo e mediante unha serie de apoios que constitúe noutras tantas división naturais do movemento. En consecuencia a duración do movemento total é susceptible de descomposición en tantos "tempos" como apoios haxa durante o seu transcurso.

O ritmo ven dado pola organización temporal das distintas secuencias de movementos. Así, a ordenada sucesión de tempos vainos dar unha distribución dacordo a un ritmo determinado. A importancia da ordenada sucesión dos "tempos" é moito maior que a das súas características puramente espaciais ou topográficas. Isto indica que unha boa educación da percepción temporal facilita ou propicia o desenvolvemento dunha boa coordinación.

Nesta U.D. traballaremos e experimentaremos as relacións temporais de duración e ritmo. Tamén desenvolveremos a capacidade de asociar o movemento co ritmo. Para elo utilizaremos xogos de corro, danzas, bailes sinxelos e xogos de comba, tendo en tódolos casos o movemento un carácter libre, espontáneo e expresivo.

● U.D. 9: "O corpo expresivo" "Expressive body"

A expresión é unha das capacidades que máis claramente diferencia ós seres humanos do resto dos seres vivos.

Pero, aínda que é unha capacidade que posúen tódolos seres humanos, cada un ten a súa forma peculiar de manifestarse. E cando o ser humano se manifesta, sempre o fai para os demais. Dende que nacemos estámonos expresando coa nosa forma persoal de enviar mensaxes e comunicarnos cos demais. E a expresión persoal é educable e polo tanto susceptible de mellora. Non esquezamos que o obxectivo principal da Educación Primaria é educar en capacidades e a capacidade de relación é fundamental no desenvolvemento armónico da personalidade do alumnado. Por iso a Educación Física ten que abordar a expresión, e por ende, a comunicación, na Etapa de Educación Primaria. A expresión corporal ten gran importancia nos primeiros cursos xa que considera a persoa na súa globalidade, como ser que se move, pensa, se expresa, se comunica, que ten sentimentos, afectos e sensibilidades.

Na E.F. cando nos referimos o corpo, estamos aludindo a todo o ser humano, non só a súa imaxe exterior, senon a súa intelixencia, afectividade, relación sociais, características físicas e capacidades expresivas.

Non podemos obviar que os seres humanos maniféstanse e se coñecen a través do propio corpo.

● U.D. 10: "Coordinación dinámica xeral". "General dynamic coordination"

A coordinación é un aspecto de vital importancia e gran repercusión no desenvolvemento e formación integral do neno-a. As nosas actividades irán encamiñadas a transformar en movementos eficaces todas as accións motoras. Se analizamos determinado movemento darémonos conta de que o resultado do mesmo depende da combinación de varios músculos ou grupos musculares de función oposta

pero que gracias á coordinación van conseguir a precisión necesaria no xesto para que se leve a efecto a función requerida.

Entendemos a coordinación como a sucesión de movementos perfectamente ordenados e estruturados, que permiten un mellor control e dominio do movemento.

Según Le Boulch a coordinación dinámica xeral son aqueles exercicios que esixen un recíproco axuste de todas as partes do corpo e, na maioría dos casos, implican locomoción.

En xeral, as habilidades de coordinación dinámica aparecen no desenvolvemento infantil de xeito casi espontáneo, nembargantes, é convinte incidir sobre elas posto que melloran coa exercitación mediante tarefas específicas e resultan imprescindibles para gran parte das actividades que realizamos na nosa vida diaria.

Un primeiro paso para traballar a coordinación serán os exercicios problema que implican respostas globais por parte do alumno-a (resolución de problemas). Propoñemos sempre exercicios globais fuxindo de calquera tipo de progresión ou técnica depurada. Na seguinte fase o alumnado deberá efectuar un esquema mental da acción que vai a realizar. Será a fase de tanteo, de ensaio-error, de toma de conciencia e de control voluntario. A última fase en acadar será a de automatismo ou movemento dominado. Os exercicios e xogos que abordaremos para desenvolver a coordinación dinámica xeral serán basicamente os que impliquen desprazamentos, saltos e xiros.

● U.D. 11: "Coordinación segmentaria". "Segmental coordination"

A coordinación segmentaria é o que denominamos normalmente como coordinación óculo-motriz e que acostumamos dividir en coordinación óculo-manual e coordinación óculo-pédica.

Xenéricamente podemos dicir que a coordinación segmentaria é o lazo de unión entre o campo visual e a motricidade fina da man e do pé. O obxectivo fundamental destas actividades que levaremos a cabo será desenvolver e enriquecer ó máximo as posibilidades de reacción do alumnado mediante manipulacións, presións e lanzamentos e recepcións de obxectos con total facilidade de movemento.

A coordinación óculo manual ten como campo de acción a visión e a delicada motricidade da man e o seu desenvolvemento ten unha enorme importancia no aprendizaxe da escritura. Nesta U.D. realizaremos moitos exercicios e xogos de manipulación de obxectos, lanzamentos e recepcións de móbiles de diferentes tamaños, texturas e cores. Tamén practicaremos xogos e exercicios nos que se poñan de manifesto a habilidade de botar e de golpear obxectos con ou sen implemento.

Ademais da coordinación óculo-manual abordaremos a coordinación óculo-pédica a través de xogos e actividades de golpeo, recepción e condución de diferentes móbiles.

A coordinación segmentaria supón para o neno-a o dominio dos obxectos, pode achegarse a eles, manexalos e proxectalos no espazo, converteo en dono do seu movemento e das cousas que o rodean.

● U.D. 12: "Xogos de patio e rúa". "Yard and Street games"

Dende o principio dos tempos existen os xogos populares. Antigamente, estes, xunto coas danzas e os xogos de mesa, eran as principais diversións que se tiñan. Os nenos-as xogaban na rúa. Pero a medida que foi pasando o tempo e a tecnoloxía avanzou os xogos populares caeron en desuso.

Últimamente a actividade física dos rapaces-zas redúcese case exclusivamente á actividade física escolar, o resto do tempo o adican a estudar, ver a televisión adestrar nalgún deporte ou a xogar no ordenador.

Xa se sabe que hoxe non é posible xogar en todas as rúas, pero hai lugares como parques, praias, patios dos colexios onde habitualmente se fan deportes convencionais e case nunca xogos deste tipo, que aventaxan nalgúns aspectos ós deportes.

Estes xogos poden empregarse como instrumento pedagóxico, desenvolvendo unha experiencia vital no proceso de maduración e comunicación cos outros.

O xogo non é só unha forma de pasar o rato, serve tamén para crear un ambiente distendido, provocando unha evolución positiva na comunicación interpersoal, coñecemento de outros e confianza en si mesmo. Realízase unha actividade na que non é importante por si só, senón que ten que cooperar con outros para poder pasalo ben.

Nestes xogos nunca hai unha verdadeira exclusión. Hai un cambio de actividade, como por exemplo a corda que cando se perde pásase a dar, o unha mariola onde cando se perde pásase a observa-la realización dos outros coidando que cumplan as normas.

Os xogos que se presentan nesta U.D nun principio foron xogos ou de nenas (corda, mariola, xogos de goma...) ou de nenos (canicas, trompos,...), pero está comprobado que tanto uns como os outros disfrutaban deles, independentemente do sexo.

A través dos xogos desta U.D ademais de divertirse faise moita actividade física e trabállase tanto a coordinación como o equilibrio.

Algúns dos xogos que se levarán a cabo xa foron aprendidos o longo doutras U.D.

TEMPORALIZACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS

	BLOQUES DE CONTIDOS		┌
--	---------------------	--	---

UNIDADES DIDÁCTICAS	Contidoscomúns	O corpo: imaxen e percepción	Habilidades motrices	Activ. físicas artístico-expresivas	Actividade física e saúde	Xogos e actividades deportivas	Nº sesións		
1. Comezamos o curso.	X	x			X	X	5	TOTAL 28	1º
2. Coñecemos o noso corpo e o coidamos.	X	X			X	X	10		1º
3. Lateralidade e esquema corporal.	X	X				X	8		1º
4. Desenvolvemos os nosos sentidos	X	X				X	5		1º
5. Actitude postural, respiración e relaxación	X	X			X	X	4	TOTAL 22	2º
6. As nosas posturas e o equilibrio	X	X			X	X	4		2º
7. O neno e o espacio	X	X				X	7		2º
8. O neno e o tempo.	X	X				X	7		2º
9. O corpo expresivo.	X			X		X	6	TOTAL 20	3º
10. Coordinación dinámica xeral.	X		X			X	4		3º
11. Coordinación segmentaria	X		X			X	4		3º
12.Xogos de patio e rúa	X					X	6		3º

Debido á pandemia do Covid-19, non puidemos desenvolver as UDs do 3º trimestre, polo que para o curso 2020-21, a temporalización das UDs para 2º de primaria quedarían deste xeito:

UNIDADES DIDÁCTICAS	BLOQUES DE CONTIDOS						Nº sesións	Trimestre	
	Contidos comúns	O corpo: imaxe e percepción	Habilidades motrices	Activ. físicas artístico-expresivas	Actividade física e saúde	Xogos e actividades deportivas			
1. Comezamos o curso.	X	x			X	X	5	TOTAL 28	1º
2. O corpo expresivo.	X			X		X	10		1º
3. Coord. Din. Segmentaria e xeral.	X		X			X	8		1º
4. Xogos de patio e rúa.	X					X	5		1º
5. Coñecemos o noso corpo e o coidamos.	X	X			X	X	4	TOTAL 22	2º
6. Lateralidade e esquema corporal.	X	X				X	4		2º
7. Desenvolvemos os nosos sentidos	X	X				X	7		2º
8. Actitude postural, respiración e relaxación	X	X				X	7		2º
9. As nosas posturas e o equilibrio	X	X			X	X	6	TOTAL 20	3º
10. O neno e o espazo	X	X				X	4		3º
11. O neno e o tempo.	X	X				X	4		3º
12. Xogos de patio e rúa	X					X	6		3º

3º e 4º curso de primaria

DESCRINCIÓN/XUSTIFICACIÓN DAS UNIDADES DIDACTICAS

● U. D. 1: “Comezamos o curso”. “We started the school year”

Os alumnos-as volven ao colexio, atopándose cos anteriores e novos compañeiros-as e cos novos mestres-as. A través desta U.D. pretendemos que a volta o cole sexa alegre, participativa e que supoña un estímulo positivo de autoestima e cooperación cos compañeiros.

Non debemos esquecer que o obxectivo da Educación Primaria é educar en capacidades e para o desenvolvemento da personalidade dos nosos-as alumnos-as son moi importantes a capacidade afectiva e de relación cos demais. Concretamente no ámbito do equilibrio persoal é importante comezar sentindo, desexando, valorando e apreciando. Hai que promover no terreo da relación interpersonal actuacións ou interaccións nas que teñan que dialogar, respectar, comunicar, intercambiar, ceder... e sobre todo no ámbito da inserción e actuación social posibilitaremos que teñan que traballar en equipo, cooperar e colaborar.

Nesta U.D. abordaremos as normas de funcionamento da clase, normas básicas de hixiene e exercicio físico, normas de uso das instalacións e materiais e normas de seguridade, xa tratadas nos cursos anteriores.

● U.D. 2: “O noso corpo, o seu funcionamento e o seu coidado”. “Its function and body care”

É importante destacar que, inda que a saúde será un tema que impregnará toda a nosa práctica docente, sendo atendida de forma global e xeneralizada dentro do continuo

que supoñen as clase de Educación Física, dada a importancia do mesmo na sociedade actual, creemos preciso adicarlle unha Ud. na que profundizaremos nos seus contidos.

Durante estes cursos será preciso o traballo da valoración e aceptación da propia realidade corporal e o aprecio da actividade física como medio para o seu disfrute e mellora da saúde corporal, continuando co traballo realizado nos cursos anteriores.

Para unha orientación saudable da práctica da actividade física e imprescindible coñecer como interactúa o noso corpo no medio que nos rodea. Ter unha noción acertada da participación dos diferentes segmentos, e chegar a percibir a súa intervención será preciso para garantir unha práctica autónoma e emancipada. O traballo iniciado en 1º e 2º curso progresará da simple localización e integración dos diferentes segmentos corporais, ata o prantexamento de tarefas que implican accións das diferentes estruturas morfolóxicas do aparato locomotor.

Dentro da práctica de actividade física relacionada coa saúde, o acondicionamento do sistema cardiorespiratorio posúe unha especial relevancia. As alteracións de dito sistema son especialmente frecuentes na sociedade sedentaria na que vivimos. No entorno educativo é fundamental concienciar de dita problemática e xerar hábitos de práctica físico-deportiva regular e sistemática. É preciso que os alumnos-as coñezan o funcionamento de dito sistema, así como as tarefas que inciden positivamente no seu desenvolvemento e mellora.

En canto os hábitos relacionados coa práctica de exercicio e actividade física buscaremos o coñecemento das bases do quencemento xeral e a volta a calma así como a comprensión da necesidade de alternar esforzos e descansos axeitados (tanto na práctica de actividade física coma na vida diaria).

Trataremos de que os alumnos-as identifiquen aquelas conductas saudables e perxudiciais para a súa saúde e a dos demais, así como a adopción dunha actitude crítica fronte os hábitos da vida sedentaria.

Continuaremos co traballo dos hábitos de hixiene persoal e postural e normas de seguridade e prevención de accidentes na práctica de actividade física, iniciados na U.D. anterior e que serán un contínuo o longo do curso.

Finalmente, dado que na sociedade actual, cada vez e máis elevado o número de persoas con desordenes alimenticios, creemos que é fundamental concienciar os nenos-as dende moipequenos da importancia dunha alimentación equilibrada para o correcto desenvolvemento e funcionamento do propio corpo.

● U.D. 3: “Esquema corporal e hixiene postural”. “Body image and healthy posture”

Como é evidente o neno-a non rematou nos primeiros cursos de afirmar o seu esquema corporal, polo que nestes cursos continuaremos co desenvolvemento do mesmo.

Como víamos na unidade didáctica de primeiro e segundo curso o esquema corporal é a imaxe corporal, a imaxe propia, a imaxe que cada un ten de si mesmo. Le Boulch considera o esquema corporal como o coñecemento inmediato e continuo do noso corpo, en estado estático ou en movemento, en relación coas súas diferentes partes e, sobre todo, en relación co espazo e os obxectos que o rodean.

Tódalas sensacións recibidas dende o exterior (vista, oído,...) ou dende o interior (dolor de oídos, dolor muscular, inspiración, tic-tac do corazón...) serven para contrastar e afirmar paulatinamente a idea de como é o noso corpo. Todas estas impresións unificanse nunha soa imaxen mental, que é o esquema corporal ou imaxen do noso corpo.

Para o desenvolvemento do esquema corporal continuaremos co traballo de:

- O coñecemento e control do corpo.
- A lateralidade.
- O desenvolvemento sensorial.
- A actitude, coordinación, equilibrio e axuste postural.
- Respiración e relaxación.

Según Vayer nesta etapa prodúcese o desenvolvemento das posibilidades de control postural e respiratorio, a afirmación definitiva da lateralidade, o coñecemento da dereita e esquerda e a independencia de brazos con respecto ó tronco.

A lateralidade é o predominio motriz dos segmentos dereito e esquerdo do corpo. A afirmación da lateralidade consiste en coñecer cal é o lado dominante do noso corpo tendo como referencia o eixe corporal, a columna vertebral, que é o noso eixe de simetría. A diferenciación dereita ou esquerda supón unha primeira etapa na orientación espacial e está precedida pola distinción adiante /atrás e o recoñecemento do eixe corporal.

O periodo escolar supón unha etapa fundamental no desenvolvemento do neno-a. Os cambios experimentados na morfoloxía corporal serán espectaculares cualitativa e cuantitativamente pero, do mesmo xeito, debemos ser precavidos e asegurar que dito crecemento se produza da forma máis axeitada posible.

Existen toda unha serie de factores que poden influir negativamente no correcto desenvolvemento e evolución da columna vertebral nos escolares. Deste xeito o crecemento acelerado, unido a falta de actividade física que tonifique os músculos posturais e a adquisición de incorrectos hábitos posturais poden supoñer un serio risco para a correcta conformación das estruturas vertebrais. Como causa directa destes factores se derivan as deformacións raquídeas ou a inestabilidade do conxunto

vertebral. Como consecuencia delo, a medio ou longo prazo, unha columna vertebral inestable xenerará molestias e dores.

A etapa escolar supón un periodo fundamental para abordar o correcto traballo de **hixiene postural**. Por iso o noso plan de traballo estará caracterizado por actividades e tarefas de mellora do esquema corporal, pretendendo acadar nos nosos alumnos-as un esquema corporal estático e dinámico o máis correcto posible para o desenvolvemento das distintas actividades, así como a flexibilización e potenciación dos grupos musculares posturais. Así mesmo trataremos de concienciar ao alumnado de aquelas conductas negativas que inflúen de forma directa na desestabilización do raquis.

● U.D. 4: "O equilibrio". (3º) "Balance"

O equilibrio é un estado a través do cal a alumna-o pode manter unha actividade ou un xesto determinado, deterse, quedarse inmóvil, inclinarse, balancearse, etc. Estas actividades realizaas no espazo que o rodea e van permitirle estruturalo mellor.

Según Vayer o equilibrio é un aspecto da educación do esquema corporal, xa que condiciona as actividades que o suxeito fai fronte o mundo exterior.

Pódese definir o equilibrio como a capacidade para asumir e soste calquera parte do corpo contra a lei de gravidade.

Na vida cotiá pasamos constantemente de posicións equilibradas a situacións desequilibradas e inestables. A conxunción de ámbolos dous factores é o que nos proporciona un maior control, dominio e axuste corporal.

Según Muska Mosston o equilibrio é a capacidade de asumir e soste calquera posición do corpo contra a lei de gravidade. Para Mosston, o equilibrio é a habilidade para manter o corpo en posición erguida, gracias os movementos compensatorios que implican a motricidade global e fina, que se da cando o individuo está quedo (equilibrio

estático) ou en movemento (equilibrio dinámico). As variacións do centro de gravidade e os límites da base de sustentación dan lugar os axustes progresivos, grazas a información cinestésica, visual e táctil. No equilibrio tamén están implicados factores psicolóxicos pois alumnos-as que no chan teñen un equilibrio normal, cando están sobre un obstáculo elevado teñen serias dificultades para desprazarse. A consecuencia dunha falta de equilibrio afecta a toda a personalidade do alumno-a de xeito nocivo sendo causa de inseguridades de tipo afectivo, falta de autoestima, etc. Continuando co traballo dos cursos anteriores comezaremos abordando o equilibrio estático a través de diferentes equilibrios posturais e posteriormente realizaremos equilibrios en desprazamento, dinámicos.

De xeito lúdico e adoptando as medidas precisas de seguridade as actividades levarán a seguinte progresión:

- Equilibrios sin obxectos.
- Equilibrios con obxectos estables.
- Equilibrios con obxectos inestables.
- Equilibrios cambiando da base de sustentación.
- Equilibrios elevando o centro de gravidade.
- Equilibrios despois dunha acción.
- Equilibrios elevados sin obxectos.
- Equilibrios elevados con obxectos.
- Equilibrios invertidos.

● U.D. 4: "O equilibrio: Subímonos enriba dos zancos".

Xa nos cursos anteriores, o alumnado comezou a experimentar cos zancos. Agora introduciremos aos nenos-as na utilización dos zancos variando o nivel de dificultade con maior altura con respecto ao chan.

A fundamentación pedagóxica da actividade con zancos, baséase principalmente, no desenvolvemento do equilibrio. Co cambio de altura, as sensacións postas en funcionamento varían totalmente con respecto a unha posición sen zancos; cambian as sensacións visuais, as laberínticas e kinestésicas e as sensacións plantares. Pero, os zancos, ademais de ser un medio moi axeitado para o desenvolvemento do equilibrio, permítenos promover actividades cun forte carácter afectivo e social, xa que case sempre, dependemos dos outros compañeiros-as, para poder practicar con certa soltura.

As características educativas do traballo con zancos, poderían resumirse da seguinte forma:

- Elevación do centro de gravidade.
- Ao non empregar a articulación do xeonllo, a súas funcións son asumidas en parte polo xeonllo e as cadeiras.
- Os receptores propioceptivos plantares, envían información distinta xa que os pés son os zancos.
- A información visual está hipertrofiada e va aumentando conforme os zancos se elevan.
- Son precisos reequilibrios constantes, xa que o equilibrio estático é imposible.
- Mellora o control dos movementos e do equilibrio. Existe unha adaptación constante según se eleva a altura do zanco.
- As vivencias experimentadas cos zancos son irrepitibles con outros elementos.
- A noción do propio corpo mellora, ao ofrecer diversas situacións, sempre cambiantes e polo tanto enriquecedoras para os executantes.

-
- Existe unha valoración emocional, entre os máis xóvenes, ao sentirse máis altos que os seus maiores.

● U.D. 5: "Percepción espacial". "Spatial perception"

A percepción espacial é a construción do propio espazo de acción cunha estimación exacta da súa situación con respecto ó mundo circundante (compañeiros-as, obxectos, entorno). A adquisición e desenvolvemento da percepción espacial do alumnado irá con esta progresión:

- Con relación ó propio corpo.
- Con relación ós demais.
- Con relación ós obxectos.
- Con relación ó espazo externo.

O dominio do espazo imprica:

- A apreciación de direccións e orientación no espazo (enriba/abaixo; dereita/esquerda; preto/lonxe; grande/pequeno; arredor de/a través de, etc.).
- A apreciación de distancias.
- Localización dun obxecto en movemento (apreciación da traxectoria, da velocidade e a agrupación ou dispersión, o que supón un achegamento ou afastamento).

A progresión será:

- Descubrir e explorar o espazo.
- Orientarse no espazo ubicándose en relación a un obxecto.
- Apreciar distancias adaptando o movemento.
- Apreciar traxectorias.
- Recepcionar obxectos.

Traballaremos tamén evolucións: agrupacións, dispersións, evolucións en fila ou en columnas, etc.

O alumno-a vive inmerso nun espazo onde as persoas e os obxectos dan lugar a un conxunto de relacións que se estruturan con gran complexidade.

Cando nos desprazamos, a orientación espacial designa a nosa habilidade para avaliar con precisión a relación física entre o noso corpo, o entorno e os elementos proporcionando os instrumentos para axustar as modificacións desta relación.

Dende o nacemento a tarefa do neno-a é percibir (Educación Infantil) estas relacións, recoñecelas (1º e 2º curso da Educación Primaria) e chegar a representalas (3º e 4º curso da Educación Primaria).

As nocións do espazo e orientación espacial elabóranse a vez que se presupón unha maduración nerviosa e están directamente determinadas pola cantidade e calidade de experiencias vividas.

Nos primeiros anos ten acceso o espazo perceptivo como froito da experiencia perceptiva e a vivencia motriz.

Está claro que cada persoa interven activamente na súa organización espacial a partir de experiencias propias que se van estruturando de xeito progresivo.

As experiencias, a memoria espacial, e as informacións que recibe o alumnado favorecen o salto do espazo perceptivo o representativo. Xeralmente, de 6-8 anos accedese o espazo representativo, fluctuando moito duns nenos a outros.

Normalmente, no 2º curso de Primaria, xa non se precisa o neno-a a si mesmo-a para referenciar o exterior, senón que pode tomar referentes externos para comprender as relacións espaciais. Nestes cursos chegan a incorporar ós esquemas de pensamento aspectos das relacións proxectivas: volumes, prolongación de superficies, orientación dereita/esquerda en relación cos demais, interpretación e representación de planos

coñecidos e de descoñecidos; e das relacións euclidianas: escalas, ángulos e proporcións. Por iso consideramos axeitado iniciar en 3º de Primaria ós xogos de orientación con actividades con croquis do aula.

En 3º e 4º de Primaria os alumnos-as atópanse nunha fase que require o traballo do espacio representativo. Por iso traballaremos:

- Profundización nas relación topolóxicas básicas.
- Representación do espazo, o dominio do espazo de acción.
- Adquisición de nocións , recoñecemento e representación de: distancias, agrupacións, dispersións e orden

Recoñecemento e representación de traxectorias a vista.

● UD.6-Percepción temporal e ritmo". "Temporal perception and rhythm"

A acción motriz comeza nun momento preciso e se desarrolla no tempo cunha duración e velocidade determinadas.

Os factores temporais expresan:

- O ritmo propio de cada neno-a.
- O ritmo colectivo do grupo.
- O ritmo marcado por un elemento externo.

A vivencia motriz permite á percepción adquirir:

- Unha significación espacial: orientación, dirección e distancia.
- Unha significación temporal: duración, frecuencia e velocidade.

As principais nocións que debemos traballar son: noción de momento preciso, noción de sucesión, duración, intervalos, velocidade e cadencia.

Nesta U.D. continuaremos co traballo iniciado en 1º e 2º curso con exercicios de percepción do ritmo.

O ritmo ven dado pola organización temporal das distintas secuencias de movementos. Así, a ordenada sucesión de tempos vains dar unha distribución de acordo a un ritmo determinado. A importancia da ordenada sucesión dos "tempo" é moito maior que a das súas características puramente espaciais ou topográficas. Isto indica que unha boa educación da percepción temporal facilita ou propicia o desenvolvemento dunha boa coordinación.

Según Le Boulch, a estruturación espazo-temporal dáse ós 8 anos e constitúe un medio de desenvolvemento da intelixencia.

Para chegar a estruturación espazo-temporal é preciso ter o maior número de experiencias vividas no tempo e no espazo.

Do anterior dedúcese que o tempo dáse sempre nun espazo determinado e ó analizar as relacións que se establecen entre os conceptos de tempo e espazo, aparecen novos conceptos a traballar e que son fundamentais na acción motriz. Podemos ver, que o desprazamento por unha traxectoria determinada pode facerse nun tempo curto ou en máis tempo, e dicir, en función da velocidade de desprazamento. E ademais a velocidade pode variar mediante aceleracións e desaceleracións.

Por iso nesta U.d. traballaremos:

- Apreciación e diferenciación de diferentes velocidades.
- Apreciación e anticipación a diferentes aceleracións o desaceleracións.
- Interpretación de traxectorias dos compañeiros-as.
- Sincronización de música e movemento.
- Sincronización de desprazamentos, saltos con cadencias e ritmos marcados.
- Direccións e sentidos.

-
- Orientación sobre un plano con referentes claros.
 - Recoñecemento e representación de simetrías.
 - Apreciación e representación de medidas e volumes.
 - Introducción das nocións correspondentes ás relacións euclidianas: escalas, proporcións, paralelismo, ángulos.

Cando nos desprazamos ou movemos o facemos nun tempo determinado. A percepción do tempo consiste na percepción do sucesivo, xa sexa dende o punto de vista cualitativo: percepción da orde e organización; ou dende o punto de vista cuantitativo: percepción do intervalo e duración. A existencia do tempo fai que a nosa vida esté organizada a partir de sucesións rítmicas de diverso orde: o corazón late a un ritmo, respiramos de forma rítmica, o día e a noite succédense rítmicamente, adquirese un ritmo de desprazamento.

O tempo é a vez duración, orden e sucesión. Os canais de comunicación, por medio dos sistemas visuais, auditivos e kinestésico-táctiles, son de extraordinaria importancia para a adquisición da percepción temporal.

● U.D. 7: “Desprazamentos, saltos e xiros” (HMB) “Displacements, jumps and spins”

Entendemos por desprazamento, toda progresión dun punto a outro do espazo mediante o movemento corporal.

Todo os desprazamentos conlevan directamente relacións espazo-temporais, posto que se move nun espazo con cambios de dirección, paradas, etc., e temporais posto que se

fan nun determinado tempo, máis ou menos rápidos según a posta en acción e o ritmo de execución.

As formas de desprazamento ás que lle adicaremos maior atención son a marcha e a carreira, aínda que tamén desenvolveremos outros tipos de desprazamentos como: cuadrupedia, tripedia, reptacións, trepas, suspensións, deslizamentos etc. A inmensa maioría das actividades físicas implican desprazamentos: uns para chegar o punto de destino, ben dentro dun lapso de tempo, nun momento preciso ou antes que os outros alumnos-as, outros para chegar máis lonxe cos demais, outros para esquivar, rodear, escapar, saltar...a outros alumnos-as ou para interceptalos nun xogo, etc.

Para o desenvolvemento desta habilidade básica todo os xogos de carreira con esquivas e interceptacións son actividades didácticas de gran valor educativo. Haberá actividades nas que o máis importante non será chegar, senón chegar antes, noutras o importante será evitar un adversario que se interpón na nosa traxectoria xa sexa coa precisión e velocidade do movemento ou pola astucia táctica que ven como consecuencia lóxica do desenvolvemento da lóxica motriz.

O desenvolvemento da capacidade de desprazamento non se cinxirá á ensinanza de patróns de movemento correctos nin de eficiencia mecánica senón tamén dende a vertente lúdica, creativa, expresiva, táctica, estratéxica, etc.

Entendemos por salto toda acción que implique un despegue do corpo do chan como consecuencia da extensión brusca dunha ou ámbalas dúas pernas, quedando o corpo suspendido no aire momentáneamente mentres cumpre a función de salvar un obstáculo ou avanzar, etc. En tódolos saltos interveñen os factores de coordinación, axilidade, forza, potencia e equilibrio.

As fases do salto son:

- O impulso ou batida.

-
- O voo.
 - A caída ou o contacto co chan.

Ademais, e aínda que non é indispensable para realizar o salto, a carreira previa é un aspecto que se debe de ter en conta á hora de prantexar as actividades.

Dende o punto de vista funcional podemos falar de:

- Saltos en altura.
- Saltos en lonxitude.
- Saltos rítmicos.
- Saltos combinados.

Na programación das nosas actividades nas nosas sesións temos multitude de combinacións dende o punto de vista estrutural:

- ♦ Fase previa: con carreira, sin carreira.
- ♦ Impulso: cunha perna, coas dúas, saltos sucesivos á pata coxa, saltos alternantes.
- ♦ Voo: adiante, atrás, lateral.
- ♦ Caída: con dous pés, cun pé, erguido, agachado, etc.

O salto en combinación cos desprazamentos é unha habilidade básica que se debe traballar exhaustivamente con toda as súas posibilidades en 3º e 4º de Primaria, xa que a aplicación desta habilidade tanto no terreo deportivo como no utilitario, o lúdico e incluso o expresivo (danzas, bailes, folklore) son evidentes.

Os xiros desenvolven o esquema corporal, conciencian o propio corpo (realízanse no plano anteroposterior, lonxitudinal e transversal), favorecen a percepción temporal (ó realizar nun mesmo período de tempo un ou varios xiros seguidos), e estruturan o espazo circundante mediante diversas alturas de xiro e as diferentes direccións de estes.

Os xiros son movementos que implican unha rotación a través dos eixes que atravesan o corpo humano.

Arredor do eixe lonxitudinal producirán rotacións lonxitudinais: rodar polo chan, dar unha volta no aire e voltar a caer, etc. Arredor do eixe anteroposterior ou saxital producirán xiros laterais como por exemplo a roda lateral. E arredor do eixe transversal producirán xiros adiante e atrás como as volteretas.

A habilidade de xirar correcta e eficazmente é fundamental para orientar e situar ó alumno axeitadamente, especialmente nas actividades de danza, ximnasia, acrobacia, etc. Os xiros están relacionados íntimamente co sentido kinestésico e do equilibrio.

A través dos xiros desenvóllese a coordinación dinámica xeral, o esquema corporal, a concienciación do propio corpo e a percepción espacio-temporal.

Os xiros, igual que os desprazamentos e saltos, desenvólven a capacidade de coordinación neuromuscular e o control do movemento ante unha serie de posicións non habituais para o alumno-a, así como a capacidade de orientación no espazo e no tempo mellorando o seu equilibrio.

Nesta U.D. é moi importante abordar as normas e medidas de seguridade na práctica de actividade física.

● U.D. 8: "Lanzamentos, recepcións e golpes". "Launches, receptions and beatings"

Os lanzamentos, recepcións e golpes están íntimamente ligados coas estruturas espacio-temporais xa que implican desprazar un obxecto polo espazo e en algunhas ocasións requírese precisión no lanzamento, precisándoo sempre na recepción e nos golpes.

As recepcións esixen ao alumnado saber calcular tanto o lugar como o momento xusto no cal se debe recepcionar ou interceptar un obxecto.

A habilidade de lanzar dentro do desenvolvemento motor é unha habilidade fundamental que convén educar entre os 8 e os 11 anos.

Os tres aspectos fundamentais nos lanzamentos son: a velocidade, a distancia e a precisión.

Nestes cursos a maioría dos alumnos-as realizan correctamente o lanzamento en distancia dunha pelota coa man dominante. Según Sánchez Bañuelos o xeito máis usual de lanzamento é o que se efectúa cunha man armando o brazo por riba do ombro. Precisamente por este motivo buscaremos a través desta U.D. que os rapaces-zas descubran novas formas de lanzamento e as súas aplicacións.

O brazo ou perna co que se efectúa o lanzamento vai ser un índice da súa preferencia lateral. Como non se trata de especializar ós alumnos-as nalgún deporte concreto nin nun xesto específico, na maioría das actividades potenciarase os lanzamentos cunha e outra man, xa que unha vez que o alumno-a lanza cun brazo ou perna e moi difícil que espontaneamente intente lanzar co outro.

Abordaremos, no noso traballo, diferentes tipos de lanzamentos: por acompañamento, por golpeo, lanzamento a distancia, de precisión, de forza, con diferentes traxectorias, en apoio, en suspensión, estáticos, dinámicos, etc.

● U.D. 9: “Iniciación ao bádminton”. “Initiation to badminton”

Dende o punto de vista do desenvolvemento psicomotor do alumno-a, esta actividade permite a mellora da coordinación óculo-manual, o equilibrio, a percepción espazo temporal, o dominio do esquema corporal e unha velocidade na toma de decisións. En canto ao desenvolvemento da condición física, atende fundamentalmente a traballar cualidades como a forza, tanto de extremidades superiores e inferiores como do tronco, flexibilidade, velocidade de reacción e de execución, resistencia e axilidade.

O bádminon é un deporte que dadas as súas características de espazo, material, practicantes e aspectos técnico-tácticos é fácilmente adaptable ás necesidades que nos queiramos plantexar: dende xogalo cun obxectivo meramente lúdico, convertíndoo en algo sinxelo que consiste en pasarse un volante entre dúas ou máis persoas sen deixar que caia ao chan, á vertente máis competitiva (aspecto que non trataremos nesta Unidade Didáctica) na que ao xogador-a exíselle un maior dominio deste deporte en todas as súas facetas: preparación física, técnica, táctica, psicolóxica, competitiva).

O plantexamento desta UD vai consistir en coñecer esta actividade e que, ante os condicionantes que plantexamos ao inicio, o alumno-a sexa capaz de ter un dominio e unha autonomía na práctica dun deporte de raqueta con características diferentes aos chamados deportes tradicionais e conseguir que poida xogar sin demasiadas interrupcións. Estes contidos servirán para poñer as bases dunha posible utilización do bádminon no noso tempo libre.

Partiando duns métodos nos que non se incida moi directamente no analítico, nas primeiras sesións da Unidade Didáctica procuraremos que dende o primeiro momento que se empece a xogar, adquirir unha boa técnica de empuñadura tanto de dereita como do revés. Este aspecto será moi importante para o desenvolvemento da técnica posterior. Débense dar os golpes básicos do xogo, as posicións do xogador-a: os seus movementos poderán ser expostos e practicados mediante a presentación de modelos, ou ben a través do que o propio alumno-a vaia descubriendo progresivamente.

Esta UD é ideal para traballar en Primaria xa que aporta numerosas vantaxas:

- Non se require dunha fase de introdución excesivamente longa: dende o principio pódese lograr unha práctica máis ou menos continuada.
- É unha actividade non sexista: apenas existen diferenzas entre a práctica realizada por os nenos e as nenas sin que ninguén esté en desvantaxa.
- É unha actividade física que se lle pode dar unha continuidade ao longo da tua vida e sempre autorregulable en intensidade e duración.
- É fácil adaptar a súa práctica en grupos de idades, niveis de xogo.

-
- Da a coñecer outros modelos diferentes de actividade física que os alumnos-as poden emplear no seu tempo libre.
 - Constitúe unha forma de desenvolver as cualidades físicas dende un plantexamento de xogo, mellorando con isto a forma física e estado de saúde.

● U.D. 10: "O corpo expresivo". "Expressive body"

A expresión é unha das capacidades que máis claramente diferencia ós seres humanos do resto dos seres vivos. A persoa maniféstase para os demais. Ademais dos tradicionais elementos de expresión coma son a linguaxe, a escritura e as manifestacións artísticas, tamén o corpo é un elemento que fai posible que as persoas se expresen e manifesten a súa forma de ser, de sentir, de vivir, de pensar e de actuar no mundo.

Pero, aínda que a expresión é unha capacidade que posúen todos os seres humanos, cada un ten a súa forma peculiar de manifestarse. Dende que nacemos estémonos expresando coa nosa forma persoal de enviar mensaxes e comunicarnos cos demais. E a expresión persoal é educable e polo tanto susceptible de mellora. Non esquezamos que o obxectivo principal da Educación Primaria é educar en capacidades e a capacidade de relación é fundamental no desenvolvemento armónico da personalidade do alumno-a. Por iso a Educación Física ten que abordar a expresión, e por ende, a comunicación, na Etapa de Educación Primaria. A expresión corporal ten gran importancia nos primeiros cursos xa que considera a persoa na súa globalidade, como ser que se move, pensa, se expresa, se comunica, que ten sentimentos, afectos e sensibilidades.

Na E.F. cando nos referimos o corpo, estamos aludindo a todo o ser humano, non só a súa imaxe exterior, senón a súa intelixencia, afectividade, relación sociais, características físicas e capacidades expresivas.

Non podemos obviar que os seres humanos maniféstanse e se coñecen a través do propio corpo.

Esta U.D. pretende abordar o ámbito da expresión dende unha perspectiva ampla, que implica dalgún xeito a percepción sensorial, xa que partimos do presuposto de que se a percepción e a expresión do corpo poden traballarse independentemente, son dous bloques de contidos, facilmente complementarios. De feito, percepción e comunicación, así coma imaxen e expresión corporal, evidencian fortes lazos de unión.

O prantexamento desta U.D. aporta un extenso abanico de actividades de ensinanza/aprendizaxe que xeralmente foron desatendidas ou contempladas coma ocasionaisna Educación Física por consideralas máis afíns a outras áreas curriculares, inadvertindo o potencial educativo de orde corporal tanto colectivo coma individual.

O potencial educativo desta U.D. xustifícase e se contempla en que:

- Aporta un amplo engranaxe de contidos relativos a expresión e comunicación e desenvolvemento motor.
- Da a coñecer novas formas de actividade física que os alumnos-as poden poñer en práctica nas súas horas de tempo libre.
- Aporta diversidade de formas de organización do grupo-clase, asegurando a participación equitativa, así coma unha boa dinámica de comunicación e interacción grupo-clase.
- O desenvolvemento das actividades non precisa de xeito exclusivo do material convencional da Educación Física, xa que poderemos empregar material alternativo e de fabricación caseira.

-
- Contempla unha rica aportación de soporte musical.

● U.D. 11: "Xogos de patio e rúa". "Yard and Street games"

Para a xustificación desta U.D remitímonos o expostona U.D. dos cursos anteriores.

Con ela pretendemos ampliar o abanico de posibilidades que ten o neno-a para ocupar o seu tempo de ocio. Os xogos que se levarán a práctica son:

- Xogos de locomoción:
 - Carreira: collera banderola ou relevo, xogos de pilla,...
 - Saltos: a corda, o reloxo, carreiras de sacos, a mariola,...
 - Equilibrios: carreiras de cantaros
- Xogos de lanzamento:
 - A distancia: tiratacos, a piñotada.
 - Precisión: tiratacos, a petanca, as chapas, o ferrón, o sete e medio, as canicas.
- Xogos de forza-loita: os pulsos.
- Xogos de pelota: o brilé, pés quedos.
- Ademais da práctica dos mesmos, e a confección das fichas dos mesmos, os nenos-asfarán un pequenotraballo de investigación acerca dos xogos que practicaban os seusavós. Este traballo será ampliado nos cursos posteriores.

● U.D. 12: "O disco voador". (3º) / "As pas"(4º) "Frisbee"/"Shovels"

Achéganse as vacacións e con elas o verán, as saídas o campo, a praia...

Hoxe en día, si lles quitamos a consola e o balón de fútbol unha gran parte de rapaces-zas non saben como empregar o seu tempo de lecer.

Con estas U.D. pretendemos abrirlle as portas a novas posibilidades para empregar no seu tempo de ocio.

Tanto o disco voador coma as pás, están incluídos dentro do que chamamos xogos e deportes alternativos. A inclusión destes no ámbito escolar, e máis concretamente na área de Educación Física, está sobradamente xustificada pois ofrecen numerosas posibilidades educativas, recreativas, de exercicio físico e diversión. As actividades físicas alternativas van a potenciar a unidade psicobiolóxica do alumno-a mediante un tratamento globalizador, permite apoiara educación integral canalizada por medio da motricidade, expresividade, alegría, etc. e favorecen o desenvolvemento armónico da personalidade posto que potencian o afán de superación, a autoestima, o autoconcepto, o compañerismo e a valoración de actitudes éticas como a colaboración, axuda os demais e participación entre outras. Según Arráez, a elección destes contidos está baseada en que a súa práctica mellora as capacidades físicas dos alumnos-as desenvolvendo a un tempo os seguintes ámbitos:

- ✦ Ambito motor: coordinación dinámica xeral, coordinación óculo-manual, percepción espazo-temporal, habilidades básicas, habilidades xenéricas, resistencia aeróbica, velocidade de translación, velocidade/tempo de reacción e forza resistencia.
- ✦ Ámbito actitudinal: favorece a coeducación, as relación interpersoais, a comunicación e inserción social, o traballo en parellas e en grupo, estimula a competencia sá, propicia o disfrute e a diversión e favorece a transferencia positiva para a aprendizaxe positiva doutros xogos deportivos.
- ✦ Ambito conceptual: comprensión de estratexias de decisión, coñecemento de lugares para practicar estas actividades, novas regulamentacións creadas por eles e identificación de habilidades básicas e xenéricas postas en xogo.

Escollemos dous xogos diferentes para cada un dos cursos.

No 3º curso de Primaria traballaremos co disco voador ou frisbee. É unha das actividades que máis desenvolvemento alcanzou, e ten unha ampla gama de posibilidades debido a diversidade de tipos e variantes, pódese lanzar e recoller de moitos xeitos.

Existe unha ampla gama de posibilidades que se poden aplicar tanto de modo educativo como recreativo. As modalidades podemos resumilas en:

• **Xogos individuais e de habilidade:**

- Lanzamento a distancia.
- Tirar, correr e recoller.
- Máximo tempo no aire.
- Lanzamento de precisión.
- Figuras libres ou Free style.
- Golf.

• **Xogos colectivos:**

- O ultimate.
- O Guts.
- O dobre disco.

O mesmo que a maioría dos deportes alternativos, a súa práctica mellora as relacións interpersoais, o compañerismo e o traballo en grupo.

En 4º traballaremos coas pas. Estes xogos permiten a súa práctica en diferentes terreos (na praia, no campo e practicamente en calquera tipo de superficie), ademais ofrecen unha ampla gama de posibilidades entre as que aparecen modalidades de oposición, cooperación e de cooperación-oposición:

-
- Existe a posibilidade de competición na que debemos golpear a pelota coa pa contra unha parede intentando que o contrincante non a devolva.
 - Podemos xogar dunha forma máis recreativa cooperando co compañeiro para que a pelota non caia mentres a golpeamos un enfrente do outro.
 - Temos outra posibilidade de oposición na que se delimita un campo con ou sin rede e tratamos de facerlle punto o adversario mentres evitamos que de no noso. Xogando por parellas convertiríase nunha modalidade de cooperación-oposición.
 - Outro xeito de xogo é a de ataque-defensa ou pegador-parador, típica da zona cántabra, que consiste en manter a pelota o maior tempo posible no aire, tendo en conta que un ou varios xogadores atacan continuamente e os outros defenden e devolven a pelota nas mellores condicións posibles para que os atacantes volvan a golpear.
 - Finalmente existe outra modalidade denominada de xogo rápido na que non existe especialización (atacantes e defensores). Consiste en manter a pelota o maior tempo posible no aire mediante golpes rápidos con traxectorias tensas.

Centrarémonos nas dúas primeiras modalidades intentando que a partir delas os nenos-as creen novas posibilidades de xogo coas súas regras.

TEMPORALIZACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS

UNIDADES DIDÁCTICAS	BLOQUES DE CONTIDOS						Nº sesións	Trimestre	
	Contidos comúns	O corpo: imaxen e percepción	Habilidades motrices	Activ. físicas artístico-expresivas	Actividade física e saúde	Xogos e actividades deportivas			
1. Comezamos o curso.	X	x			X	X	4	TOTAL 28	1º
2. O noso corpo, o seu funcionamento, e o seu coidado.	X	X			X	X	10		1º
3. Esquema corporal e hixiene postural.	X	X			X	X	8		1º
4. O Equilibrio /Subímonos enriba duns zancos?	X	X				X	6		1º
5. Percepción espacial.	X	X				X	5	TOTAL 22	2º
6. Percepción temporal e ritmo.	X	X				X	5		2º
7. Desprazamentos, saltos e xiros.	X		X			X	5		2º
8. Lanzamentos, recepcións e golpes.	X		X			X	7		2º
9. Iniciación ao bádminton	X		X			X	5	TOTAL 20	3º
10. O corpo expresivo.	X			X		X	5		3º
11. Xogos de patio e rúa	X		X			X	6		3º

12. As pás /disco voador	X		X			X	4		3º
--------------------------	---	--	---	--	--	---	---	--	----

Para poder desenvolver os contidos non traballados no 3º trimestre do curso 2019-20, a temporalización das UDs para o curso 2020-21 para 3º queda do seguinte xeito:

UNIDADES DIDÁCTICAS	BLOQUES DE CONTIDOS						Nº sesións	Trimestre	
	Contidos comúns	O corpo: imaxe e percepción	Habilidades motrices	Activ. físicas artístico-expresivas	Actividade física e saúde	Xogos e actividades deportivas			
1. Comezamos o curso.	X	X			X	X	4	TOTAL 28	1º
2. Coord.dinámica xeral	X		X			X	10		1º
3. Coord. segmentaria	X		X			X	8		1º
4. Xogos de patio e rúa	X		X			X	6		1º
5. Coñecemos e coidamos o corpo	X	X			X	X	5	TOTAL 22	2º
6. O noso corpo e o seu funcionamento	X	X			X	X	5		2º
7. Esquema corporal e hixiene postural.	X	X			X	X	5		2º
8. O equilibrio	X	X				X	7		2º
9. Percepción espazo-temporal e ritmo	X	X				X	5	TOTAL 20	3º
10. Desprazamentos,saltos e xiros	X		X			X	5		3º

11. Lanzamentos, recepcións e golpes	X		X			X	6		3°
12. Iniciación ao bádminton	X		X			X	4		3°

Para o curso 2020-21, a temporalización das UDs para 4º organizarase do seguinte xeito:

UNIDADES DIDÁCTICAS	BLOQUES DE CONTIDOS						Nº sesións	Trimestre	
	Contidos comúns	O corpo: imaxen e percepción	Habilidades motrices	Activ. físicas artístico-expresivas	Actividade física e saúde	Xogos e actividades deportivas			
1. Comezamos o curso.	X	x			X	X	4	TOTAL 28	1º
2. Iniciación ao bádminton.	X		X			X	10		1º
3. O corpo expresivo.	X			X		X	8		1º
4. Xogos de patio e rúa	X		X			X	6		1º
5. As pás/o disco voador	X		X			X	5	TOTAL 22	2º
6. O noso corpo e o seu funcionamento	X	X			X	X	5		2º
7. Esquema corporal e hixiene postural.	X	X			X	X	5		2º
8. O equilibrio	X	X				X	7		2º
9. Percepción espacial	X	X				X	5	TOTAL 20	3º
10. Percepción temporal e ritmo	X	X				X	5		3º

11. Desprazamentos, saltos e xiros.	X		X			X	6		3°
12. Lanzamentos, recepcións e golpes	X		X			X	4		3°

5^o e 6^o curso de primaria

DESCRINCIÓN/XUSTIFICACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS

● U. D. 1: “Comezamos o curso”. “We started the school year”

Continuando co noso plantexamento, o igual que nos cursos anteriores de Educación Primaria, comezamos o curso con esta U.D., que pretendendo que se faga con ledicia, sirva para reencontrarse ou coñecer ós compañeiros-as; lembrar as normas de funcionamento da clase, normas básicas de hixiene e exercicio físico, normas de uso das instalacións e materiais e normas de seguridade; potenciar a autoestima, a solidariedade, o traballo en grupo, a cooperación, o respecto, etc.

● U.D. 2: “A nosa condición física”. “Our physical condition”

Un bo estado de forma é básico para que as persoas gocemos de boa saúde. A mellora da condición física ten beneficios sobre o sistema circulatorio, respiratorio, corazón, e tamén sobre o metabolismo das graxas. Ademais leva a unha mellora da musculatura do corpo o que axudará a manter a correcta postura corporal. Estes e outros beneficios deberemos inculcalos nos nenos-as para que collan o hábito de realizar exercicio físico periódicamente, posto que a condición física e algo que se mellora coa constancia e o esforzo, e non abandonen a súa práctica cando marche do colexio.

Na presente U.D. non se pretende abordar o traballo de acondicionamento físico propiamente dito, que será propio de idades máis tardías, senón que o obxectivo fundamental é que os nenos-as coñezan a importancia de ter unha boa condición física de cara o mantemento da saúde e a mellora da súa calidade de vida. Trataremos de darlles a coñecer a relación entre a saúde, a práctica de actividade física e a calidade de vida.

Introduciremos aos rapaces-zas no coñecemento das **capacidades físicas básicas**: resistencia, velocidade, forza e flexibilidade, así como nas diferentes formas de desenvolve-las e veremos como un mal desenvolvemento das mesmas pode afectar a nosa vida diaria empeorando a nosa calidade de vida.

Con respecto ó acondicionamento físico xeral, este é un contido que está presente, tratado de xeito global, nas diferentes U.D. traballadas o longo da Etapa de Educación Primaria.

Nestes cursos trataremos de mostrarlles gran variedade de prácticas físico-deportivas, de tal xeito que os rapaces-zas asuman que, dada a gran cantidade e variedade que hoxe se nos oferta, sempre poden atopar algunha acorde cos seus intereses e as súas necesidades.

● U.D. 3: "A nosa saúde". "Our health"

Continuando co traballo da U.D. anterior, aínda que a saúde é un tema transversal que está presente en todas as U.D. creemos que nestes cursos debemos adicarlle unha U.D. específica de xeito que os rapaces-zas comprendan e asuman a relación incuestionable entre os hábitos de exercicio físico, de alimentación e de hixiene e a saúde.

En 5º e 6º adquire especial interese o aprecio da actividade física como medio para o seu disfrute e mellora da saúde corporal consolidando hábitos de hixiene e de saúde e a adopción de actitudes críticas fronte os hábitos da vida sedentaria. A iso poderá contribuir o desenvolvemento da responsabilidade cara o seu propio corpo e a valoración da importancia da práctica sistemática e regular de actividades físicas para o desenvolvemento psicofísico, apreciando os valores de constancia e esforzo. Avanzaremos no

coñecemento básico dos órganos e sistemas orgánicos en relación coa actividade física e o movemento.

No referente ós hábitos convintes na práctica de actividades físicas abordaremos:

- A necesidade de facer o quecemento e a volta a calma, para que o corpo se adapte progresivamente os diferentes estados, xa que os cambios bruscos son perxudiciais.
- A necesidade de alternar esforzos e descansos axeitados, para que o corpo funcione o límite das súas posibilidades na práctica de actividade física e na vida diaria.
- A necesidade de adoptar as medidas de seguridade e prevención de accidentes, na práctica de actividade física e na vida diaria.
- A necesidade dunha alimentación equilibrada, tanto para a práctica de actividade física coma na vida diaria.

● U.D. 4: “Xogos malabares”. “Juggling”

A través desta U.D. pretendemos mellorar a coordinación óculo-manual, a coordinación óculo-pédica, a coordinación dinámica xeral e os lanzamentos, recepcións e golpes, contidos que xa vimos desenvolvendo ó longo de toda a Educación Primaria. Cabe resaltar que neste tipo de actividades hai unha activación das conexións neuronales na que se produce unha mellora na conectividade entre o cerebro e o corpo permitindo que os pequenos órganos que compoñen o encéfalo estén activos e en constante desenvolvemento.

Os xogos malabares son xogos nos que un ou varios obxectos son lanzados ou se pasan sin perder o control dos mesmos. Non necesariamente haberá máis obxectos que partes do corpo controlandoos, coma algunhas definicións estrictas ditan. Tampouco

teñen porque ser as mans a única parte do corpo que interveñan no control dos obxectos; pes, rodillas, codos e cabeza poden ser, entre outras, as partes mais utilizadas en lanzar, recoller ou golpear malabares.

Os malabarismos teñen a súa orixe nos xogos populares e en ritos máxicos. Máis recentemente se utilizaron no circo e dentro do terreno da recreación coma uns xogos máis. Vistos dunha forma ampla tamén poderíamos considerar malabarismos a diferentes técnicas deportivas de dominio de balóns, mazas, aros e cintas entre outros implementos.

Os xogos malabares xeneran un alto grao de motivación e non son tan difíciles de executar como poidera parecer nun principio.

Nesta unidade exploraremos o mundo dos malabares; xogaremos cun, dous ou varios obxectos; empregaremos pompóns, pelotas de malabares (feitas con globos e arroz), cintas, diferentes balóns deportivos convencionais e outros obxectos e realizaremos malabares individuais, de equipo e colectivos. Non pretendemos simplemente traballar coordinacións, destrezas ou sensacións kinestésicas con malabares de diferente peso, búscase tamén dar a coñecer diferentes xogos e estimular a creatividade e a cooperación.

● U.D. 5: "Iniciación o atletismo". (5º) "Initiation to athletics"

Nesta U.D. iniciaremos os alumnos-as nun deporte individual: o Atletismo que será tratado de xeito específico na Educación Secundaria Obligatoria. Realmente o que desenvolveremos son as habilidades básicas que compoñen o atletismo: correr, lanzar e saltar.

As habilidades atléticas son un contido do que nos valem e utilizamos co propósito de que os noso alumnado acaden os obxectivos en Primaria. Buscamos contribuir a

educación integral do neno-a, neste caso a través do deporte, pero lonxe de calquera concepción da iniciación deportiva centrada na exhibición, rendemento do alumnado ou detención de talentos.

A través do traballo e desenvolvemento das habilidades atléticas, contribuiremos de forma directa a que o alumno-a alcance as capacidades que aparecen reflexadas nos obxectivos da etapa. Pero para iso é preciso escoller correctamente as actividades e xogos a empregar no aprendizaxe e facilitar e fomentar a participación tanto individual como grupal dos alumnos-as, plantexando situacións de aprendizaxe axeitadas ao seu nivel de desenvolvemento, e que en todo momento lle resulten atractivas.

As tarefas plantexadas provocarán e despertarán, a través da manifestación do movemento que supoñen, as distintas dimensións que conforman o ser humano: cognitiva, socio-afectiva e motriz.

O atletismo presenta por un lado un compoñente motriz importante no que a execución de modelos ou xestos deportivos se refire, o cal implica a posta en acción dunha ou varias capacidades motrices (físicas ou coordinativas). Por outro lado, a través das probas colectivas (relevos) contribuiremos a reforzar o carácter socializador que calquera aprendizaxe a estas idades debe posuir.

As actividades propostas deben incitar a aparición e o desenvolvemento das capacidades perceptivo-motrices, físico motrices e sociomotrices. A ensinanza das especialidades do atletismo a través do xogo supoñen un bo medio para conseguilo. A súa práctica leva consigo a posta en escea das habilidades básicas aprendidas nos primeiros cursos, neste caso cuns fins determinados, así como o emprego armónico e rítmico dos segmentos corporais en unha ou varias accións para lograr a amplitude e naturalidade que os xestos técnicos requiren, en moitos casos como manifestacións individuais e en outros como produto da colaboración cun compañeiro-a.

É preciso destacar a gran importancia que ten o dominio das habilidades atléticas á hora de levar a cabo a iniciación deportiva de calquera outro deporte, tanto individual coma colectivo, posto que os seus xestos técnicos supoñen, en moitos casos, a combinación dunha ou varias habilidades con ou sen móbiles específicos do deporte en cuestión.

As habilidades atléticas son un contido que serven para mostralle aos alumnos-as moitas e variadas especialidades que van favorecer a súa riqueza motriz, ó poder empregar distintos eixes de xiro, distintos ritmos de execución e múltiples combinacións das habilidades básicas para realizar os xestos propios deste deporte.

Abordaremos o aprendizaxe deste deporte a través dun plantexamento lúdico, de xeito que captemos o interese e o pracer dos nosos alumnos-as pola práctica deportiva, ó tempo que desenvolvemos a súa motricidade e sentamos as bases para aprendizaxes deportivos propios de etapas posteriores.

● U.D. 5: "Atletismo": lanzamentos (throws)

Nesta U.D. faremos un repaso dos contidos tratados no curso anterior e centraremos a nosa atención nos lanzamentos. Coñeceremos máis en profundidade as diferentes modalidades do atletismo e os conceptos básicos das mesmas: carreiras, saltos e lanzamentos.

● U.D. 6: "Iniciación ó fútbol Sala".(5º). "Mini voleibol".(6º)

"Initiation Indoor football"/"Mini volleyball"

Nestas dúas U.D. pretendemos introducir ós alumnos-as, ó igual que nas anteriores, nas habilidades deportivas e seguir co traballo de coordinación.

Unha vez traballadas as habilidades básicas nos anteriores cursos, neste, sen deixar de insistir nos xogos como medio, comezamos o traballo con actividades de iniciación deportiva adaptadas a idade dos nenos-as, tratando, en case todas, que teñan un carácter máis funcional e lúdico que de aprendizaxe dunha disciplina deportiva concreta.

Nestas U.D. partiremos do xogo global sen regras ata chegar ó disfrute do xogo a través do seu coñecemento e práctica, para continuar coa mellora das habilidades e destrezas básicas, así como as xenéricas e a iniciación ás específicas.

En 5º adicamos a U.D **ó fútbol Sala** pretendendo iniciar aos alumnos e especificamente ás alumnas (dado que é un deporte maioritariamente masculino) en situación dun xogo de coordinación óculo-pédica que plantexa este deporte de equipo.

En 6º, pretendendo ampliar o abanico de deportes coñecidos polos rapaces-zas, traballaremos o "**Minivoleibol**".

O Minivoleibol é un xogo adaptado a iniciar ó alumnado na práctica do voleibol, que contribúe ó correcto aprendizaxe dos fundamentos e conceptos máis valiosos do xogo, evitando unha especialización precoz e inxustificada, e é un xogo que desenvolve unha correcta motricidade de base, como fundamento da predisposición xeral á práctica deportiva.

O proceso de iniciación que se pretende mediante o Minivoleibol caracterízase por intentar respectar os aspectos esenciais do xogo e a súa vez respectar os intereses do neno-a e as posibilidades dos xogadores respecto o mesmo.

Hai dúas razóns fundamentais para a existencia e utilización deste xogo adaptado:

- É un medio fabuloso e atractivo para o neno-a.

-
- O voleibol é un deporte simple pero difícil de aprender, polo tanto, precisamos duns pasos previos para chegar a él, entre eles o Minivoleibol.

Podemos dicir que as características do Minivoleibol como actividade lúdico-formativa, apropiada para a súa utilización no ámbito escolar son:

- É un xogo rico en contidos motrices xerais, que require a utilización armónica de todo o corpo e favorece o desenvolvemento perceptivo.
- É un xogo con contido socializante e integrador, sen contacto físico.
- É de fácil aprendizaxe e moi motivante cando é impartido cunha metodoloxía axeitada e sinxela.
- É económico, de fácil equipamento e pode xogarse sobre unha gran variedade de superficies, en espazos reducidos, o aire libre ou baixo teito.
- É recomendable para favorecer a súa utilización espontánea como xogo de patio en recreos e tempos de descanso, polo seu escaso risco.

O obxectivo principal será que a alumna-o se inicie neste deporte desenvolvendo actitudes positivas cara a práctica do mesmo.

● U.D.7: “Deportes alternativos”. “Alternative sports”

De xeito tradicional, nos centros de ensinanza, víñanse practicando regularmente as mesmas actividades, xogos e deportes, tanto individuais coma colectivos, nos últimos anos, xurden os chamados xogos e deportes alternativos e a súa aplicación á práctica escolar, aportando situacións motrices novedosas e actividades lúdicas e educativas enriquecedoras.

A inclusión dos xogos e deportes alternativos no ámbito escolar está sobradamente xustificada pois ofrecen numerosas posibilidades educativas, recreativas, de

exercicio e de diversión. Arráez, argumenta unha serie de razóns para a inclusión destes novos contidos no curriculum de Educación Física, entre as que destacan:

- ✦ Se poden practicar no medio escolar, por escasas e inaxeitadas que sexan as instalacións xa que permiten facilmente a improvisación das mesmas.
- ✦ Presentan unha fácil aprendizaxe dende a súa iniciación. Son habilidades sinxelas que provocan de inmediato o paso a unha situación real de xogo, na que ademais de perfeccionar, divirtense.
- ✦ Pódense practicar sen distinción de sexo ou idades, xa que o nivel de todo o grupo soe ser bastante homoxéneo, sendo a **coeducación** un dos valores a destacar no emprego destes contidos.
- ✦ A súa intensidade é moderada e se valora máis a dimensión cooperativa que competitiva.
- ✦ O asequible dos materiais, pola súa economía ou pola posibilidade de fabricación caseira.

As actividades físicas alternativas van a potenciar a unidade psico-biolóxica do alumno-a mediante un tratamento globalizador, permite apoiar a educación integral canalizada por medio da motricidade, expresividade, ledicia, etc. E favorecen o desenvolvemento armónico da personalidade posto que potencian o afán de superación, a autoestima, o autoconcepto, o compañeirismo e a valoración de actitudes éticas como a colaboración, axuda aos demais e participación entre outras.

Os xogos e deportes alternativos son actividades que podemos utilizar coma un medio para acadar un axeitado desenvolvemento motor, a través da adquisición e perfeccionamento de destrezas e habilidades dentro dun contexto significativo de comportamento humano.

Este tipo de actividades supoñen un maior e mellor participación do alumnado que adquire un papel máis activo e investigador con respecto a actividades máis convencionais. Supón, polo tanto, unha perspectiva da actividade física máis aberta e menos excluínte, na que non hai tanta tensión, percibimos menos agresividade e o resultado non é tan importante. Permiten un maior sentido crítico e capacidade de descubrimento por parte do alumno-ao que implica unha maior comprensión do seu corpo, un mellor coñecemento das súas capacidades e unha búsqueda máis eficaz de solucións ante os problemas que se lles plantexan.

Por outro lado, con esta U.D. pretendemos dar a coñecer aos alumnos-as unha gran variedade de deportes, diferentes os deportes tradicionais: fútbol, baloncesto, balonman,... Tratarémos de que os alumnos-as coñezan a existencia dun amplo abanico de posibilidades para poder empregar como recurso no seu tempo de lecer. Dado que non todos disfrutamos coas mesmas prácticas, creemos oportuno facerlles saber que contan cunha gran variedade de actividades físico-deportivas para escoller e poder ocupar o seu tempo libre dun xeito saúdable.

Así en 5º curso comezaremos co coñecemento dos xogos de **indiana**, continuaremos coa práctica de **xogos de pala e raqueta**, (iniciados no curso anterior) e finalizaremos co **Beisball, Floorball, Ultimate**.

En 6º abordaremos-lo **Floorball**, o **Rugby adaptado** e o **Balonkorf, Acrosport**.

● U.D. 8: "Ximnasia". "Gymnastics"

O nome da U.D. pretende romper coa tradición de denominar co término Ximnasia a área de Educación Física. A través desta terán un coñecemento máis real do que significa o término. A ximnasia é axilidade, coordinación, equilibrio, saltos, isto é,

dominios corporais. Teremos que executar movementos que teñen unha resposta xa establecida como son as volteretas, rodas laterais, etc e todo iso pretendendo mellorar as formas e posibilidades de movemento dende a autonomía persoal, a confianza en sí mesmo e a seguridade de execución.

Prantexamos a U.d. coa práctica lúdica da ximnasia deportiva dende os desequilibrios, cambios de orientación corporal, coordinación dinámica xeral, axilidade... Os alumnos e alumnas atopan un medio apropiado, nos exercicios ximnásticos progresivos que lles imos presentando, como unha motivación e un reto a vencer, sempre mantendo os principios de seguridade e eficacia. Para isto é fundamental o traballo de equilibrios e xiros en torno o eixe lonxitudinal, continuando polo eixe transversal e o encadenamento de elementos.

O nivel de realización virá marcado polas posibilidades de cada un, pois o importante non é realizar movementos perfectos senón que sexa o alumno-a o que coñeza e controle o seu corpo, sendo capaz de dar unha resposta válida para él-ela.

Será preciso, ao inicio da unidade, concienciar aos alumnos-as dos riscos que poden xurdir se non tomamos as medidas de seguridade apropiadas á práctica destas actividades.

● U.D. 9: "Minibaloncesto" (5º). "Minibalonman" (6º). "Minibasketball"/"Minihandball"

Seguindo o prantexamento de U.D. anteriores abordaremos estes deportes adaptados para iniciar ós alumnos-as na práctica do Baloncesto e o Balonman. Para a xustificación da utilización dos mesmos remitímonos o exposto anteriormente.

● U.D. 10: PRIMEIROS AUXILIOS (FIRST AID)

As clases de Educación Física (EF) teñen un importante rol na promoción e adquisición de condutas saudables no alumnado. É sabido que aqueles alumnos-as que teñen unha actitude positiva hacia a práctica de actividades físicas en EF, teñen maior probabilidade de ser activos fora do contexto educativo. Por todo isto, é necesario que o alumnado adquira algunhas nocións básicas sobre primeiros auxilios, que poidan aplicar dentro e fóra do entorno educativo.

A práctica de actividades físicas e deportes aportan ao noso alumnado grandes beneficios para a súa saúde xa que esta, inflúe directamente no seu desenvolvemento tanto físico como psicolóxico, pero tamén, é certo que a súa práctica sistemática trae consigo o risco de sufrir lesións máis ou menos graves.

Para evitar as posibles lesións en EF, o ideal é previr e, por outra banda, formar aos alumnos e alumnas sobre estes contidos, para que, en caso de que ocorra, saiban como actuar, dentro e fóra do centro.

Ademáis das lesións, centrarémonos en contidos sobre Primeiros auxilios básicos: queimaduras, hemorraxias, lipotimias, picaduras e mordeduras, atragantamentos, PLS (posición lateral de seguridade)... en 6º curso tamén abordaremos o RCP(respiración cardio pulmonar) que levaremos á práctica cando realicemos a unidade de Salvamento acuático e RCP.

● U.D. 11: "Xogos populares". "Popular games"

Abordaremos os seguintes xogos:

- ✦ **No 5º curso:** As Varas, xogos de corda, a Bombilla, a Chave, a Petanca, a Malla, o Sapo, Pelexas de galos e o Matapiollo, aros guiados,...

-
- ✦ **En 6º:** Romería do Sahuco, Carreira de sacos, o Cobolote, os Bolos, a Ra, as Tumbas e o Tirafunheiro.

Así mesmo, nestes cursos continuarán co traballo de investigación e búsqueda de información iniciado no anterior.

● **U.D. 12: "Actividades na natureza: Iniciación a orientación". "Outdoor activities"/"Orientation"**

Continuando co traballo dos cursos anteriores con esta U.D. pretendemos abri-lle as portas a novas posibilidades para empregar no seu tempo de ocio. Achégase o verán e con el o bo tempo no que as saídas a natureza é un xeito moi saúdable de ocupar o noso tempo de ocio.

Xa dende o primeiro curso inculcamos o amor pola natureza a través do seu coñecemento, disfrute e conservación. Esta U.D. realizarémola íntegramente ó aire libre.

Para o seu desenvolvemento presentamos gran cantidade de actividades variadas, pero relacionadas entre si, como son o dominio e interpretación dos planos e a súa propia fabricación, a preparación e realización dun cros de orientación, a actividade de marcha propiamente dita, e a preparación e realización dunha gymkana.

Neste curso 2018-19 ademais de desenvolver estas UDs, coas dúas aulas de 6º de primaria levaremos a cabo un proxecto ao longo do curso sobre eventos deportivos no que terán que buscar información sobre ditos eventos. Formaremos grupos e cada un desenvolverá un evento e explicará aos seus compañeiros-as de primaria todo o relacionado con ese evento e deporte, culminando a xornada coa práctica dese deporte. Teremos un mapa do mundo donde irán marcando o lugar onde se leva a cabo ese deporte.

TEMPORALIZACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS

UNIDADES DIDÁCTICAS	BLOQUES DE CONTIDOS						Nº sesións	Trimestre	
	Contidoscomúns	O corpo: imaxe e percepción	O corpo: Habilidades motrices	Act. físicas artístico-expresivas	Actividade física e saúde	Xogos e actividades deportivas			
1. Comezamos o curso.	X				X	X	4	TOTAL 28	1º
2. A nosa condición física.	X				X	X	9		1º
3. A nosa saúde.	X				X	X	9		1º
4. Xogos malabares.	X		X			X	6		1º
5. Iniciación ó atletismo/ Iniciación ós lanzamentos	X		X			X	5	TOTAL 22	2º
6. Iniciación ó fútbol/ Minivoleibol.	X		X			X	6		2º
7. Deportes alternativos	X		X			X	6		2º
8. Ximnasia.	X	X	X			X	5		2º
9. Minibaloncesto/ Minibalonmano.	X					X	6	TOTAL 20	3º
10. Primeiros auxilios	X				X		6		3º
11. Xogos populares e tradicionais	X		X			X	4		3º
12. Actividades na natureza	X	X	X			X	4		3º

Temporalización das UDS para 5º no curso 2021-21 atendendo ás indicacións legislativas de comezar o curso cos contidos non traballados no último trimestre do curso anterior.

UNIDADES DIDÁCTICAS	BLOQUES DE CONTIDOS						Nº sesións		Trimestre
	Contidoscomúns	O corpo: imaxe e percepción	O corpo: Habilidades motrices	Act. físicas artístico-expresivas	Actividade física e saúde	Xogos e actividades deportivas			
1. Iniciación ao bádminton.	X				X	X	4	TOTAL 28	1º
2. O corpo expresivo.	X	X		X		X	9		1º
3. Xogos de patio e rúa.	X		X		X	X	9		1º
4. As pás /disco voador.	X		X		X	X	6		1º
5. A nosa condición física.	X		X		X	X	5	TOTAL 22	2º
6. A nosa saúde.	X		X			X	6		2º
7. Xogos malabares.	X		X			X	6		2º
8. Iniciación ao atletismo.	X		X		X	X	5		2º
9. Iniciación ao fútbol sá.	X		X		X	X	6	TOTAL 20	3º
10. Mini baloncesto.	X		X		X	X	6		3º
11. Deportes alternativos.	X		X		X	X	4		3º
12. Primeiros auxilios domésticos e na natureza.	X		X			X	4		3º

Temporalización das UDS para 6º no curso 2021-21 atendendo ás indicacións lexislativas de comezar o curso cos contidos non traballados no último trimestre do curso anterior.

UNIDADES DIDÁCTICAS	BLOQUES DE CONTIDOS						Nº sesións		Trimestre
	Contidoscomúns	O corpo: imaxe e percepción	O corpo: Habilidades motrices	Act. físicas artístico-expresivas	Actividade física e saúde	Xogos e actividades deportivas			
1. Mini baloncesto.	X				X	X	4	TOTAL 28	1º
2. Mini balonmano.	X	X		X		X	9		1º
3. Xogos de patio e rúa.	X		X		X	X	9		1º
4. Actividades na natureza (gynkana).	X		X		X	X	6		1º
5. A nosa condición física.	X		X		X	X	5	TOTAL 22	2º
6. A nosa saúde.	X		X			X	6		2º
7. Xogos malabares.	X		X			X	6		2º
8. Modalidades do atletismo.	X		X		X	X	5		2º
9. Voleibol.	X		X		X	X	6	TOTAL 20	3º
10. Deportes alternativos.	X		X		X	X	6		3º
11. Ximnasia.	X		X		X	X	4		3º
12. Primeiros auxilios domésticos e na natureza.	X		X		X	X	4		3º

METODOLOXÍA

Antes de comezar a falar da metodoloxía empregada nesta programación, hai que dicir que neste curso tan excepcional, vémonos obrigados a cambiar o noso xeito de relacionarnos en EF e cambiar a visión que temos das nosas clases.

Teremos en conta a normativa establecida no Protocolo covid19, ás Medidas de prevención, hixiene e promoción da saúde fronte ao Covid19 (Ministerio de sanidade), ás recomendacións docentes para unha Educación física responsable (COLEF) e ó uso da mascarilla na práctica deportiva (SEMP)

Para o desenvolvemento das nosas clases teremos en conta os seguintes aspectos:

- Realizaremos adaptacións curriculares e de aprendizaxe.
- Teremos en conta as distancias necesarias para realizar actividade física.
- Diferenciaremos e priorizaremos o uso de espazos fóra e dentro do centro.
- Especificaremos o material que debe ser desinfectado.
- Organizaremos os grupos en función das indicacións e das actividades a realizar.
- Lembraremos ao alumnado que empregue as áreas establecidas, evite o uso de abalorios.
- Manteremos as portas abertas, vixiando que se respecten as medidas de distanciamento e a preparación do material durante a clase.
- Implicaremos ao alumnado na desinfección do material, vixiando que realicen a limpeza de mans.

As cores das táboas de temporalización das UD's, indícanos os bloques de contidos que se traballan, marcando cunha X o bloque prioritario.

Á hora de elaborar e organizar o proceso de ensinanza-aprendizaxe é preciso adoptar unha serie de estratexias didácticas e metodolóxicas para orientar, deste xeito, a intervención educativa. A aprendizaxe concíbese coma un proceso de construción do alumno-a, implicando que éste-a participe activamente na reconstrución dos seus esquemas anteriores, para integrar neles de forma significativa as novas adquisicións. Esta concepción constructivista da aprendizaxe conflúe nunha serie de principios didácticos, sendo liñas xerais ou ideas marco que permitan orientar a nosa intervención educativa, e que son os seguintes:

- Partir do nivel de desenvolvemento do alumnado.
- Construción de aprendizaxes significativas.
- Realizar autónomamente aprendizaxes significativas.
- Modificar esquemas de coñecemento.
- Intensa actividade do alumno-a.

Todos eles oriéntanse cara a necesidade de que os alumnos-as realicen aprendizaxes significativas e funcionais, por eso debemos adoptar unha metodoloxía que garantice que ditas aprendizaxes sexan verdadeiramente significativas. Para isto, os contidos deben ser potencialmente significativos, tanto dende o punto de vista da estrutura lóxica do mesmo coma dende a estrutura psicolóxica do alumnado. Ademáis, é preciso conectar as aprendizaxes coas necesidades, intereses, capacidades e experiencias do alumnado, así como potenciar as relacións entre os coñecementos previos e os novos.

Non podemos falar dun único e válido modelo ou estilo de ensinanza para a Educación Física, senón que, o emprego dun ou doutro virá determinado en función das propias actividades, contidos de traballo, obxectivos que busquemos, etc. Podemos utilizar dende mando directo ou asignación de tarefas, claramente basados na

reproducción de modelos, ata estilos por descubrimento guiado ou a resolución de problemas. Os primeiros utilizaranse principalmente para o desenvolvemento de factores de execución, sin basearse na mera repetición e automatización; mentres que os segundos, empregarémolos para o desenvolvemento de aspectos perceptivos e decisivos. Se temos en conta que buscamos unha maior autonomía do alumnado, convén destacar que progresivamente introducirase ó alumno-a nunha maior toma de decisións en relación a súa aprendizaxe, implicando así a utilización de estilos de ensinanza menos directivos. Debemos de ter presentes todos e cada un dos estilos para utilizalos no momento oportuno, e ademáis nuha mesma sesión pódense empregar máis dun estilo de ensinanza.

Incidimos no tratamento cíclico da materia, de xeito que os novos coñecementos conectarán cos previos, para potenciar a memoria e ofrecer unha continuidade e progresión na aprendizaxe do alumno-a.

Seguirase unha progresión do básico ó específico, do sinxelo ó difícil... de xeito que se chegue a consolidar unha boa base de cara a futuras aprendizaxes.

As actividades non se deben prantexar únicamente no seu aspecto lúdico, posto que perdería toda vinculación coa vida real, perdendo así parte do seu valor formativo. Pero tampouco é aconsellable enfatizar a súa compoñente competitiva. Estes aspectos deben ser correctamente combinados e adecuados a cada actividade, sen obviar nindeixar á marxe a un ou a outro. Resulta importante manter o interese do alumnado, polo que debemos propoñer diversas actividades para tratar un mesmo contido, e así contribuímos a aumentar a súa bagaxe motora.

Resulta importante establecer unha relación interdisciplinar con outras áreas do curriculum, intentando orientar a Educación Física coma un valor cultural e social.

Outro aspecto importante é a axeitada estruturación do espazo dispoñible así coma a ubicación do docente na mesma. Isto non debe responder a esquemas ríxidos, sen embargo sempre deben posibilitar ó máximo aproveitamento do mesmo e un sinxelo acceso, tanto visual como auditivo, do alumnado á información. Os recursos materiais dispoñibles a empregar tamén están en función das actividades a desenvolver, non esquecendo que estos poden ter usos alternativos ao que foron deseñados, así coma a posibilidade de construír materiais, ou de empregar outros non destinados á práctica de actividades físico-deportivas. É dicir, debemos permitir o máximo aproveitamento do material dispoñible ou xerar posibles alternativas ao mesmo.

A organización dos grupos de traballo ven condicionada pola propia dinámica do proceso de ensinanza-aprendizaxe, variando dende o traballo individual, pasando por parellas, tríos, pequenos grupos ou grandes agrupacións, buscando aquel que sexa máis apropiado para cada situación.

ACTIVIDADES TIPO

- **Diagnóstico- coñecementos previos:** actividades que cumpren a función de avaliación inicial, sirvénnos para saber os coñecementos iniciais dos alumnos-as e para poder facer unha valoración previa.
- **Introducción-motivación:** actividades globais que teñen que ver co contido a traballar e que se utilizan na fase de quecemento ou introductoria.
- **Desarrollo e aprendizaxe:** actividades básicas e fundamentais para promover o aprendizaxe dos alumnos-as dos contidos que queremos que dominen. Deben ser

útiles ou aplicables na práctica. Son as actividades principais da unidade didáctica. Axustadas ao nivel inicial que presenta o alumnado.

- **Consolidación:** actividades de práctica do aprendido, que garanten a fixación das actividades xa aprendidas.
- **Reforzo:** aquelas que pretenden aumentar aprendizaxes concretos, ou prestar atención sobre un aspecto concreto da actividade.
- **Resumen:** actividades que aúnan certas aprendizaxes que se viron de forma parcial ou separada nas distintas tarefas ó final dun proceso de ensinanza-aprendizaxe. Actividades que integren coñecementos que se viron de forma separada.
- **Recuperación:** actividades cun nivel de complexidade menor para alumnas-os que presentan dificultades.
- **Ampliación:** actividades cun nivel de complexidade maior.
- **Avaliación:** actividades que permiten valorar as aprendizaxes acadadas ou desenvolvidas polos alumnos-as.

Os criterios utilizados para a selección das actividades son:

- ✓ Motivantes: serán gratificantes para o alumnado de cara a que esté máis predisposto a realizar as aprendizaxes (aprendizaxe significativa).
- ✓ Familiarización: coa práctica real da actividade física do seu entorno próximo (ubicación da súa casa e do centro educativo). A mellor forma de acadar adherencia e crear o hábito para a práctica no seu tempo de ocio é promover as actividades ás que teñen acceso.
- ✓ Desequilibrar os coñecementos previos: as actividades propostas crearán a disonancia cognitiva. Debemos basearnos no nivel inicial do alumno-a e

-
- dar un paso máis sobre ese nivel, posibilitando que o alumnado, apoiándose nas súas capacidades, poida construír a súa nova aprendizaxe.
- ✓ Distribución progresiva: en dificultade, complexidade e intensidade. As actividades permitirán a regulación do ritmo de execución e aprendizaxe propio de cada alumno-a. A intensidade estará en función das diferenzas individuais, procurando que cada alumno-a poida establecer o seu reto persoal, de tal xeito que constitúan un nivel adecuado para constituir unha posibilidade de progreso, sen que implique riscos para a saúde.
 - ✓ Posibilitar a transferencia: sobre todo en idades temperás, interéranos que teñan un gran repertorio de habilidades e que poidan empregalas en diferentes deportes en Educación Primaria e Secundaria.
 - ✓ Retención/olvido: Fai referencia a memoria a curto e longo prazo. Teremos en conta canto vai reter un alumno-a a actividade que desenvolvemos. Practicarán habilidades específicas en varias sesións. A práctica é o que nos axuda a consolidar. Unha mesma tarefa terá numerosas variantes.
 - ✓ Coherencia interna: as actividades que se propoñan presentarán unha coherencia interna capaz de ser apreciada polo propio alumnado. Esta coherencia, en numerosos casos, virá dada pola crecente e progresiva complexidade das mesmas e a súa marcada orientación cara un obxectivo claro e definido.
 - ✓ Desarrollo dos distintos tipos de contidos da área dun xeito interrelacionado: todos os tipos de contidos estarán presentes, dalgún xeito nas actividades que se propoñen. Estas permitirán establecer relacións entre a práctica e os contidos de tipo conceptual e actitudinal.

-
- ✓ Abarcar todas as posibilidades de interacción: as actividades abarcarán todos os xeitos de agrupamento para o traballo do alumnado, dende o enfrontamento individual coas tarefas concretas, a organización dun pequeno grupo cun obxectivo común, a organización en gran grupo, ou calquera outra variable axeitada os obxectivos que se pretenden acadar. Se busca a socialización mediante a variación da estrutura da tarefa.
 - ✓ Métodos de ensinanza: se empregarán os diferentes estilos e estratexias de ensinanza.

AVALIACIÓN

A avaliación entendida coma análise do proceso de ensinanza-aprendizaxe permite verificar a coherencia e o grao de eficacia co que se concreta cada un dos pasos de dito proceso, e axústase a axuda pedagóxica ás características e necesidades individuais dos alumnos-as.

A avaliación debe afectar, ademais da avaliación da aprendizaxe do alumnado, a todos os elementos do proceso de ensinanza-aprendizaxe. Responder ó **que avaliar** supón aludir os obxectivos e contidos propostos, tendo por obxecto, valorar o grao de consecución das capacidades expresadas nos obxectivos xerais de área, a través dos indicadores que están asociados ós distintos contidos que se fan explícitos. Como indicadores para avaliación aparecen os criterios de avaliación que expresan a medida do éxito da ensinanza, é dicir, o tipo e grao de aprendizaxe que realizarán os alumnos-as a propósito dos contidos a través dos que se desarrolla, sendo preciso telos en conta.

A avaliación, como obtención de información, é unha actividade sistemática e continua ó longo da etapa educativa, e dentro deste continuo, a avaliación realizarase

en tres momentos claves do proceso de ensinanza-aprendizaxe: antes, durante e despois, determinando así o **cando avaliar**.

A avaliación inicial permite coñecer o nivel inicial do alumno-a respecto á nova aprendizaxe, así como o axeitado da nosa programación. Ademais, permítenos a formación de pequenos grupos para a ensinanza por niveis, así coma detectar casos de suxetos de necesidades educativas especiais.

A avaliación formativa permítenos obter información da evolución dos alumnos-as e comprobar o desenvolvemento do propio proceso de ensinanza-aprendizaxe, e así tomar as decisións en relación á continuidade ou a necesidade de realizar cambios.

A avaliación sumativa ou final, que é realizada ó término dun proceso de ensinanza-aprendizaxe determinado, ten por obxecto obter información sobre o grao de consecución dos obxectivos propostos.

En relación ó **cando avaliar**, e preciso destacar a importancia de non se limitar ás estratexias cuantitativas e obxectivas, empregando tamén técnicas de observación. A selección e emprego duns ou doutros instrumentos avaliativos dependerá en gran medida do aspecto a avaliar, por isto debemos ter moi claro que é o que pretendemos avaliar.

Ademais, para a avaliación, utilizaremos o referente normativo (referencia estandarizada), o referente criterial (establecido polo mestre) e o referente respecto ó propio alumno-a (resultados anteriores do propio alumno-a). O uso dun ou doutro referente dependerá de aquilo que é avaliado. Utilizaremos preferentemente o referente criterial, e no caso de alumnos-as con necesidades educativas empregaremos o referente con respecto o propio alumno-a. Avaliamos tanto procedementos, como conceptos, así coma actitudes, valores e normas.

De cara á consecución da autonomía do alumnado establécese a coavaliación e a autoavaliación por parte dos mesmos, así como a súa participación tanto na avaliación do proceso como da mestra.

No currículo de Educación Primaria de Galicia (decreto 105/2014 do 4 de setembro) establécese 13 criterios de avaliación que se concretizan nos **estándares de aprendizaxe avaliáveis**. Estes permitirán definir os resultados das aprendizaxes e concretarán mediante acción o que o alumnado debe saber e saber facer na área de Educación Física. Estes estándares están graduados e secuenciados ao longo da etapa e, unha vez finalizada esta, deberán estar todos acadados e consolidados.

A continuación presentamos unhas plantillas de avaliación dos criterios de avaliación e estándares de aprendizaxe en relación cos bloques de contidos:

1º e 2º Curso

BLOQUE I: Contidos comúns

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE								
1º CURSO	C	NC	EP	2º CURSO	C	NC	EP	
<p><i>-Mostra boa disposición para solucionar os conflitos.</i></p> <p><i>-Participa activamente nas actividades propostas.</i></p> <p><i>-Demostra certa autonomía resolvendo problemas motores.</i></p> <p><i>-Incorpora nas súas rutinas o coidado e hixiene do corpo.</i></p> <p><i>Participa na recollida e organización do material.</i></p>				<p><i>-Explica aos seus compañeiros-as as características dun xogo.</i></p> <p><i>-Mostra boa disposición para solucionar conflitos.</i></p> <p><i>-Recoñece as condutas inapropiadas.</i></p> <p><i>-Utiliza as novas tecnoloxías para a búsqueda de información</i></p> <p><i>-Demostra certa autonomía resolvendo problemas motores.</i></p>				

--	--	--	--	--	--	--	--

C: conseguido

NC: non conseguido

EP: en proceso

BLOQUE II: O corpo. Imaxe e percepción.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE							
1º CURSO	C	NC	EP	2º CURSO	C	NC	EP
<p><i>-Coñece e identifica as partes do corpo propias.</i></p> <p><i>-Realiza actividades de equilibrio estático.</i></p> <p><i>-Reacciona corporalmente ante estímulos sinxelos visuais, auditivos e táctiles.</i></p>				<p><i>-Coñece e identifica as partes do corpo propias e dos compañeiros-as.</i></p> <p><i>-Domina o equilibrio estático sen axuda variando o centro de gravidade en base de sustentación estable.</i></p> <p><i>-Reacciona corporalmente ante estímulos visuais, auditivos e táctiles disminuíndo os tempos de resposta.</i></p>			

BLOQUE III: Habilidades motrices

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE							
1º CURSO	C	NC	EP	2º CURSO	C	NC	EP
<p>-Desprázaxe de distintas formas variando os puntos de apoio.</p> <p>-Salta de distintas formas.</p> <p>-Realiza xiros sobre o eixe lonxitudinal variando os puntos de apoio.</p> <p>-Equilibra o corpo en distintas posturas intentando controlar a tensión, a relaxación e respiración.</p>				<p>-Desprázaxe de distintas formas variando os puntos de apoio con coordinación e boa orientación espacial.</p> <p>-Salta de distintas formas variando os puntos de apoio, amplitude e frecuencias.</p> <p>-Realiza xiros con coordinación e boa orientación espacial.</p> <p>-Equilibra o corpo en distintas posturas controlando a tensión, relaxación e respiración.</p>			

BLOQUE IV: Actividades físicas artístico expresivas

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE							
1º CURSO	C	NC	EP	2º CURSO	C	NC	EP
<p>-Representa personaxes e situacións mediante o corpo.</p> <p>-Reproduce corporalmente unha estrutura rítmica sinxela.</p> <p>-Realiza bailes e danzas sinxelas representativas da cultura galega e doutras culturas.</p>				<p>-Representa personaxes e situacións mediante o corpo con desinhibición e espontaneidade.</p> <p>-Reproduce corporalmente unha estrutura rítmica sinxela.</p> <p>-Realiza bailes e danzas sinxelas representativas da cultura galega e doutras culturas.</p>			

BLOQUE V. Actividade física e saúde

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE							
1º CURSO	C	NC	EP	2º CURSO	C	NC	EP
<i>-Intenta cumprir as normas básicas do coidado do corpo en relación coa hixiene.</i> <i>-Adopta hábitos alimenticios saudables.</i>				<i>-Incorpora a súa vida diaria a actividade física como axente de saúde.</i> <i>-Identifica e sinala os riscos individuais e colectivos daquelas actividades físicas que practica.</i>			

BLOQUE VI. Os xogos e actividades deportivas

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE							
1º CURSO	C	NC	EP	2º CURSO	C	NC	EP
<i>-Practica xogos libres e xogos organizados.</i> <i>-Recoñece xogos tradicionais de Galicia seguindo as regras básicas.</i> <i>-Realiza actividades no medio natural.</i>				<i>-Utiliza as regras dos xogos en situación de cooperación e oposición.</i> <i>-Practica xogos libres e organizados recoñecendo as súas características e diferenzas.</i> <i>-Realiza actividades no medio natural.</i>			

			-Coñece o coidado e respecto do medio ao efectuar algunha actividade fóra do centro.			
--	--	--	--	--	--	--

3° y 4° curso

BLOQUE I. Contidos comúns

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE							
3° CURSO	C	NC	EP	4° CURSO	C	NC	EP
<ul style="list-style-type: none"> -Explica aos seus compañeiros-as as características dun xogo. -Recoñece as condutas inapropiadas. -Utiliza as novas tecnoloxías para buscar información. -Demostra certa autonomía resolvendo problemas motores. -Incorpora nas súas rutinas o coidado e hixiene do corpo. 				<ul style="list-style-type: none"> -Mostra boa disposición para solucionar os conflitos. -Demostra un nivel de autoconfianza axeitada as súas capacidades. -Utiliza as novas tecnoloxías para buscar información. -Busca unha mellora da competencia motriz. -Segue hábitos de hixiene. 			

BLOQUE II. O corpo imaxe e percepción

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE							
3º CURSO	C	NC	EP	4º CURSO	C	NC	EP
<p><i>-Recoñece os dous tipos de respiración.</i></p> <p><i>-Mantense en equilibrio sobre distintas bases de sustentación en diferentes posturas e posicións.</i></p> <p><i>-Colócase á esquerda-dereita de diferentes obxectos, persoas e espazos.</i></p> <p><i>-Reacciona ante combinacións de estímulos visuais, auditivos e táctiles.</i></p>				<p><i>-Mantense en equilibrio sobre distintas bases de sustentación a alturas variables.</i></p> <p><i>-Coñece os músculos e articulacións principais.</i></p> <p><i>-Mellora a súa eficacia nas respostas motrices ante combinacións de estímulos visuais, auditivos e táctiles no tempo e no espacio.</i></p>			

BLOQUE III. Habilidades motrices

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE							
3º CURSO	C	NC	EP	4º CURSO	C	NC	EP

<p><i>-Realiza desprazamentos sen perder o equilibrio e continuidade.</i></p> <p><i>-Realiza as habilidades motrices básicas (HMB): salto, lanzamentos, recepcións, xiros.</i></p> <p><i>-Realiza actividades físicas e xogos propostos no medio natural ou en contornos non habituais.</i></p>				<p><i>-Realiza desprazamentos sen perder o equilibrio axustando a súa realización aos parámetros espacio temporais.</i></p> <p><i>-Realiza as HMB</i></p> <p><i>-Realiza actividades físicas e xogos no medio natural ou en contornos non habituais.</i></p>			
---	--	--	--	--	--	--	--

BLOQUE IV. Actividades físicas artístico expresivas

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE							
3º CURSO	C	NC	EP	4º CURSO	C	NC	EP
<p><i>-Representa personaxes, situacións, sentimentos utilizando os recursos expresivos do corpo.</i></p> <p><i>-Realiza movementos a partir de estímulos rítmicos ou musicais.</i></p> <p><i>-Coñece e practica bailes e danzas da cultura galega.</i></p> <p><i>-Recoñece algunha capacidade física básica implicada nas actividades artísticas.</i></p>				<p><i>-Representa personaxes, situacións, sentimentos utilizando os recursos expresivos do corpo individualmente, en parellas ou grupos.</i></p> <p><i>-Coñece e practica bailes e danzas da cultura galega.</i></p> <p><i>- Recoñece as capacidades físicas básicas implicadas nas actividades artísticas.</i></p>			

BLOQUE V. Actividade física e saúde

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE							
3º CURSO	C	NC	EP	4º CURSO	C	NC	EP
<p><i>-Mellora das capacidades físicas.</i></p> <p><i>-Coñece os efectos beneficiosos do exercicio físico para a saúde.</i></p> <p><i>-Adopta hábitos posturais axeitados.</i></p> <p><i>-Identifica a frecuencia cardíaca en repouso e en actividade.</i></p> <p><i>-Ten en conta a seguridade na práctica da actividade física realizando un quecemento guiado.</i></p>				<p><i>-Coñece os efectos beneficiosos do exercicio físico para a saúde.</i></p> <p><i>-Adopta hábitos posturais axeitados recoñecendo a súa importancia para a saúde.</i></p> <p><i>-Realiza os quecementos de forma autónoma.</i></p> <p><i>-Adapta a intensidade do seu esforzo ás demandas da estrutura da clase de E.F.</i></p>			

BLOQUE VI. Os xogos e actividades deportivas

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE							
3º CURSO	C	NC	EP	4º CURSO	C	NC	EP
<p><i>-Utiliza as HMB en distintos xogos e actividades físicas.</i></p> <p><i>-Recoñece as diferenzas e características básicas dos xogos populares, deportes colectivos, individuais.</i></p> <p><i>-Utiliza estratexias de cooperación e oposición</i></p> <p><i>-Utiliza os espazos naturais respectando a flora e fauna.</i></p>				<p><i>-Usa recursos adecuados para resolver situacións básicas de táctica individual e colectiva en situacións motrices habituais.</i></p> <p><i>-Realiza distintos xogos e deportes tradicionais de Galicia seguindo as regras básicas.</i></p> <p><i>-Faise responsable da eliminación dos residuos que se xeran nas actividades no</i></p>			

			medio natural.			
--	--	--	----------------	--	--	--

BLOQUE I. Contidos comúns**ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE**

5º CURSO	C	NC	EP	6º CURSO	C	NC	EP
<p><i>-Explica aos seus compañeiros-as as características dun xogo e o seu desenvolvemento.</i></p> <p><i>-Mostra boa disposición para solucionar os conflitos.</i></p> <p><i>-Mostra autoconfianza nas súas capacidades.</i></p> <p><i>-Ten interese por mellorar a súa competencia motriz.</i></p> <p><i>-Participa na recollida e organización do material.</i></p>				<p><i>- Explica aos seus compañeiros-as as características dun xogo e o seu desenvolvemento.</i></p> <p><i>-Recoñece as condutas inapropiadas.</i></p> <p><i>-Utiliza as novas tecnoloxías para extraer información.</i></p> <p><i>Presenta os seus traballos con orde, estrutura e limpeza.</i></p> <p><i>-Expón as súas ideas de forma coherente e exprésase de forma correcta.</i></p> <p><i>-Resolve problemas motores con espontaneidade e creatividade.</i></p>			

BLOQUE II. O corpo imaxe e percepción

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE							
5º CURSO	C	NC	EP	6º CURSO	C	NC	EP
<p>-Respecta a diversidade de realidades corporais e niveis de competencia motriz.</p> <p>-Valora o esforzo que comportan as aprendizaxes de novas habilidades.</p>				<p>- Respecta a diversidade de realidades corporais e niveis de competencia motriz.</p> <p>-Valora o esforzo que comportan as aprendizaxes de novas habilidades.</p>			

BLOQUE III. Habilidades motrices

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE							
5º CURSO	C	NC	EP	6º CURSO	C	NC	EP
<p>-Realiza desprazamentos, saltos, lanzamentos, golpeos, recepcións, xiros en diferentes contornos e actividades físico-deportivas e artístico-expresivas.</p> <p>-Mantén o equilibrio en diferentes posicións e superficies.</p> <p>-Adapta as habilidades motrices á diversidade da contorna e ás súas posibilidades.</p>				<p>- Realiza desprazamentos, saltos, lanzamentos, golpeos, recepcións, xiros en diferentes contornos e actividades físico-deportivas e artístico-expresivas axustando a súa realización aos parámetros espazo-temporais mantendo o equilibrio postural.</p> <p>- Adapta as habilidades motrices á diversidade da contorna e ás súas posibilidades.</p>			

--	--	--	--	--	--	--

BLOQUE IV. Actividades físicas artístico expresivas

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

5º CURSO	C	NC	EP	6º CURSO	C	NC	EP
<p><i>-Representa personaxes, situacións, ideas, sentimentos utilizando os recursos expresivos do corpo (individual, parellas, grupo)</i></p> <p><i>-Representa movementos a partir de ritmos (individual, parellas, grupo)</i></p> <p><i>-Recoñece a importancia das capacidades físicas para a mellora das habilidades implicadas nas actividades artístico-expresivas.</i></p>				<p><i>- Representa personaxes, situacións, ideas, sentimentos utilizando os recursos expresivos do corpo (individual, parellas, grupo)</i></p> <p><i>-Representa movementos a partir de ritmos (individual, parellas, grupo)</i></p> <p><i>-Constrúe composicións grupais en interacción cos compañeiros-as utilizando os recursos expresivos do corpo.</i></p> <p><i>-Identifica a capacidade física básica implicada nas actividades expresivas.</i></p>			

BLOQUE V. Actividade física e saúde

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE							
5º CURSO	C	NC	EP	6º CURSO	C	NC	EP
<p><i>-Recoñece os efectos beneficiosos do exercicio físico para a saúde.</i></p> <p><i>-Recoñece os efectos prexudiciais do sedentarismo, mala alimentación, alcohol, tabaco...</i></p> <p><i>-Relaciona a frecuencia cardíaca e respiratoria con distintas intensidades de esforzo.</i></p> <p><i>-Explica as lesións deportivas máis comúns así como as accións preventivas e os primeiros auxilios.</i></p>				<p><i>- Interesase por mellorar as capacidades físicas.</i></p> <p><i>-Recoñece os efectos beneficiosos do exercicio para a saúde.</i></p> <p><i>-Adopta e promove hábitos posturais axeitados na súa vida cotiá e na práctica da E.F.</i></p> <p><i>-Realiza os quecementos de forma autónoma.</i></p> <p><i>-Explica as lesións deportivas máis comúns así como as accións preventivas e os 1º auxilios.</i></p>			

BLOQUE VI. Os xogos e actividades deportivas

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE							
5º CURSO	C	NC	EP	6º CURSO	C	NC	EP
<p><i>-Resolve situacións básicas de táctica individual e colectiva en diferentes situacións motrices.</i></p> <p><i>-Combina as HMB axustándose a uns parámetros espazo-temporais.</i></p> <p><i>-Coñece e realiza distintos xogo e deportes tradicionais de Galicia.</i></p>				<p><i>- Combina as HMB axustándose a uns parámetros espazo-temporais.</i></p> <p><i>-Expón as diferenzas e características entre xogos populares, deportes colectivos, deportes individuais e</i></p>			

<p><i>-Recoñece a importancia do desenvolvemento das capacidades físicas para a mellora das habilidades motrices.</i></p> <p><i>-Distingue nos xogos e deportes estratexias de cooperación-oposición.</i></p> <p><i>-Coñece e usa a terminoloxía sobre o aparello locomotor.</i></p>		<p><i>actividades na natureza.</i></p> <p><i>-Recoñece a riqueza cultural, a historia e orixe dos xogos e deportes tradicionais de Galicia.</i></p> <p><i>-Identifica a capacidade física implicada de forma máis significativa nos exercicios.</i></p> <p><i>- Distingue nos xogos e deportes estratexias de cooperación-oposición.</i></p> <p><i>- Coñece e usa a terminoloxía sobre o aparello locomotor.</i></p>	
--	--	--	--

REFLEXIÓN CURRICULAR

Ao elaborar esta programación tense en conta tres aspectos esenciais para o seu desenvolvemento. En primeiro lugar preténdese que a programación teña **coherencia co marco legal** establecido actualmente (LOMCE) centrándose no decreto 105/2014 do 4 de setembro que establece o currículo de Educación Primaria en Galicia; en segundo lugar a programación ten que ser un **lugar aberto e flexible** onde o proceso de reflexión e avaliación de canto vai acontecendo na clase sexa constante. E, en terceiro lugar, a importancia de **contribuir dende a nosa área ao desenvolvemento das Competencias Básicas**. Para isto os mestres debemos diseñar explicitamente contidos que contribúan ao desenvolvemento das mesmas, así, por exemplo, se queremos traballar con éxito a competencia de conciencia e expresións culturais mediante xogos tradicionais e populares da nosa Comunidade, realizaremos xogos tradicionais e populares (contido procedimental) e o alumnado manifestará interese e gozará dos xogos (contidos actitudinais).

A Educación Física polo seu carácter aberto, supón unha oportunidade e un espazo inmejorable para o desenvolvemento das Competencias Básicas; estas, ao igual que a EF, pretenden integrar as tres formas do saber contemporáneo:

-
- Saber teórico (coñecementos): SABER.
 - Saber práctico (habilidades e destrezas para resolver problemas): SABER HACER.
 - Saber ser (actitudes): SER.

Unha das singularidades que presenta esta programación é a introducción da lingua inglesa na nosa área. Este proxecto se desenvolverá nun cole plurilíngüe onde a especialidade de EF impartirase en inglés en todos os cursos de Primaria. Todos os cursos contamos co apoio dunha auxiliar de conversa procedente de EEUU. Neste curso académico 2021-22 aínda non sabemos se dispoñemos no centro da auxiliar por mor do Covid19. No caso de que así sexa, para unha boa organización das clases e para mellorar o traballo realizado o curso anterior, presentareille á auxiliar os contidos a desenvolver en cada sesión para poder adaptar as clases á lingua inglesa.

A miña **intención educativa** con esta programación é a de contribuir a que o alumnado entenda o que é a área de Educación Física na súa globalidade, e que todo no que nela se desenvolve e extensible nasúa vida cotiá.

Despois duns anos traballando como mestra de EF, considero esencial a necesidade de que os nenos-as se conciencien da importancia de adquirir hábitos de hixiene persoal e postural e que un corpo san e activo facilita calquera actividade cognitiva.

Ao longo do curso, se a situación pandémica o permite, desenvolverei algún proxecto a nivel centro e en colaboración co profesorado, sobre alguna temática relacionada coa área de EF, como levamos facendo cursos anteriores (carreiras solidarias, Xogos Olímpicos, obradoiros sobre alimentación...)

PROXECTO DO CENTRO DENDE EDUCACIÓN FÍSICA PARA INFANTIL E PRIMARIA (Contrato-Programa)

TÍTULO: O CENTRO COMO DINAMIZADOR DE HÁBITOS DE VIDA SAUDABLES (EDUsaúde)

Neste curso solicitamos o contrato-programa desenvolvida desde a Consellería de Cultura, Educación e Universidade mediante Resolución do 11 de xuño 2021 pola que se regulan os **Contrato-Programa Innova (CPIInnova)** para fomentar a innovación educativa.

Este proxecto é un conxunto de medidas organizativas, metodolóxicas ou de actividades deseñadas para o incremento da actividade física efectiva do alumnado durante o horario lectivo. Pretendemos impulsar tanto a actividade física como os hábitos alimentarios ligados a unha vida saudable para que poidan ser mantidos ao longo da vida.

XUSTIFICACIÓN

Numerosos estudos ao longo dos anos, demostran os beneficios que a actividade física aporta á saúde das persoas. Por isto, debemos inculcar unha serie de hábitos ao alumnado dende idades temperás que favorezan o seu crecemento e desenvolvemento, exercendo efectos positivos sobre o seu organismo para unha mellor calidade de vida na etapa adulta.

Existe ademais, unha preocupación inquietante en relación ao estilo de vida dos nenos e nenas, o aumento progresivo e alarmante do sobrepeso e a obesidade infantil. Debemos aproveitar o contexto escolar para motivar ao noso alumnado e cambiar os seus hábitos incorporando programas de promoción da saúde.

OBXECTIVOS

- Incrementar a actividade física efectiva diaria do alumnado ao longo do horario lectivo.

- Implantar estratexias e metodoloxías de aprendizaxe que permitan a convivencia da práctica de actividade física co desenvolvemento normal das sesión lectivas.

- Favorecer e promocionar a práctica de actividade física nos periodos de lecer, dentro e fóra do centro.

- Orientar ás familias na selección de alimentos saudables para o consumo do alumnado no centro docente.

ACTUACIÓNS PARA O PERIODO DE ACTIVIDADE LECTIVA NON PRESENCIAL

Antes de comezar a usar diferentes aplicacións e plataformas para poder preparar unha situación de ensinanza-aprendizaxe, é necesario ter en conta certas consideracións de privacidade. Atenderemos:

- ás recomendacións para protexer os datos persoais en situación de mobilidade e teletraballo, publicadas pola AEPD (Axencia Española de Protección de Datos)
- Á Lei orgánica 3/2018, do 5 de decembro, de Protección de datos persoais e garantía dos dereitos dixitais, establece no seu artigo 7.1 que é a partir dos 14 anos cando un menor é o xestor dos seus datos persoais.

1. O ensino non presencial será impartido polo profesorado ordinario do alumnado a través da aula virtual, creada para tal fin. O profesorado realizará o seguemento do alumnado impartindo os coñecementos da materia de xeito virtual a través das plataformas habilitadas polo CEOU para tal fin. Na área de EF impartiremos actividades e propoñeremos tarefas relacionadas con contidos relacionados cos hábitos saudables, e outros contidos traballados nas clases e que se poidan adaptar a estas circunstancias de traballo online.
2. Como especialista de EF estarei en contacto directo cos titores e titoras dos diferentes cursos para coordinarnos coa carga das tarefas, atender ao

alumnado que teña dificultades de conexión ou falla de equipamento e informando en todo momento ao equipo Covid do centro destas necesidades, para que de aviso á Consellería para adoptar as medidas oportunas que minimicen as eventuais dificultades da educación realizada por medios telemáticos.

3. Manter contacto permanente co alumnado e as súas familias, por medio da aplicación móbil Abalar, correo electrónico, whatsapp...

Activaremos a aula virtual nos niveis afectados para garantir a continuidade no proceso educativo. A plataforma utilizarase dende principio de curso aínda que a clase sexa presencial e traballarase con ela para que o alumnado sexan capaces de manexala en caso de confinamento.



ADENDDA NA PROGRAMACIÓN DE EF

Ceip Plurilingüe Alexandre Rodríguez Cadarso

**Mónica Collazo Lorenzo
Curso 2021-22**

ADENDA NA PROGRAMACIÓN DE EF PARA O CURSO 2021-22

PROXECTO DO CENTRO DENDE EDUCACIÓN FÍSICA PARA INFANTIL E PRIMARIA (Contrato-Programa)

TÍTULO: O CENTRO COMO DINAMIZADOR DE HÁBITOS DE VIDA SAUDABLES (EDUsaúde)

Neste curso solicitamos o contrato-programa desenvolvida dende a Consellería de Cultura, Educación e Universidade mediante Resolución do 11 de xuño 2021 pola que se regulan os **Contrato-Programa Innova (CPIInnova)** para fomentar a innovación educativa.

Este proxecto é un conxunto de medidas organizativas, metodolóxicas ou de actividades deseñadas para o incremento da actividade física efectiva do alumnado durante o horario lectivo. Pretendemos impulsar tanto a actividade física como os hábitos alimentarios ligados a unha vida saudable para que poidan ser mantidos ao longo da vida.

XUSTIFICACIÓN

Numerosos estudos ao longo dos anos, demostran os beneficios que a actividade física aporta á saúde das persoas. Por isto, debemos inculcar unha serie de hábitos ao alumnado dende idades temperás que favorezan o seu crecemento e desenvolvemento, exercendo efectos positivos sobre o seu organismo para unha mellor calidade de vida na etapa adulta.

Existe ademais, unha preocupación inquietante en relación ao estilo de vida dos nenos e nenas, o aumento progresivo e alarmante do sobrepeso e a obesidade infantil. Debemos aproveitar o contexto escolar para motivar ao noso alumnado e cambiar os seus hábitos incorporando programas de promoción da saúde.

OBXECTIVOS

- Incrementar a actividade física efectiva diaria do alumnado ao longo do horario lectivo.
- Implantar estratexias e metodoloxías de aprendizaxe que permitan a convivencia da práctica de actividade física co desenvolvemento normal das sesións lectivas.
- Favorecer e promocionar a práctica de actividade física nos periodos de lecer, dentro e fóra do centro.
- Orientar ás familias na selección de alimentos saudables para o consumo do alumnado no centro docente.
- Procurar un entorno alimentario saudable dentro do centro docente que promova unha dieta diversificada, equilibrada e sá.
- Levar á práctica mediante talleres e xogos (na área de EF) todos os contidos que imos coñecendo sobre os hábitos saudables: normas de hixiene, nutrientes, descanso...

PROPOSTA DE ACTIVIDADES:

- Dinamizar as zonas de patio con diferentes recursos e materiais que favorezan a actividade física.
- Tempo de activación física e mental dentro das aulas. Cada titor-a empregará un tempo determinado ao longo da xornada lectiva para o desenvolvemento de actividades de estimulación física e ximnasia cerebral.
- "Frutómetro", seguimento semanal da cantidade de froita que se consume nas aulas e facer un ranking mensual por cursos.
- Obradoiros sobre alimentación impartidos por profesionais da nutrición.
- Propostas de diferentes actividades pola contorna do cole: andainas, ruta en bici...
- Cociña saudable (se a situación pandémica o permite)