

**TERCER
CICLO
DE
EDUCACIÓN
PRIMARIA**

INDICE

- 1.- Características del Ciclo.
- 2.- Objetivos del área de Educación Física para el Tercer Ciclo de Primaria
- 3.- Contenidos del área de Educación Física del Tercer Ciclo de Primaria
 - 3.1.- *El cuerpo: imagen y percepción*
 - 3.2.- *Habilidades motrices*
 - 3.3.- *Actividades físicas artístico-expresivas*
 - 3.4.- *Actividad física y salud*
 - 3.5.- *Juegos y actividades deportivas*
- 4.- Contribución del área al desarrollo de las capacidades básicas
- 5.- Criterios de evaluación del área de Educación Física en el Tercer Ciclo de Primaria
- 6.- Programación

1.- CARACTERÍSTICAS DEL CICLO

El desarrollo del niño/a va a ser de gran importancia a la hora de diseñar la programación. Por ello vamos a ver las características del niño/a desde el punto de vista biológico y motor, afectivo – social e intelectual.

- Trabajan bien en grupo, lo que favorece la labor de aceptación de todos sean cuales sean las características individuales.
- Dominan globalmente el gesto y el movimiento, a través de los cuales son capaces de expresar sentimientos e ideas.
- Controlan aceptablemente el esfuerzo y su dosificación, logrando recuperar con facilidad.
- Desarrollan muy rápidamente las coordinaciones general y específica
- Debido a una crisis de crecimiento hay un desajuste entre el desarrollo muscular y óseo, provocando algunas dificultades en la mejora de las capacidades.
- Dan respuestas algo complejas y aceptablemente adecuadas, ante situaciones motrices presentadas.
- Controlan bastante bien las estructuras espacial y temporal, así como su interrelación
- Asienta definitivamente el esquema corporal
- Es capaz de trabajar con cierto nivel dentro de las actividades deportivas, que les motiva considerablemente.
- Potencian las relaciones de grupo.
- Normalizan los hábitos de higiene personal

2.- OBJETIVOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL TERCER CICLO DE PRIMARIA

1. Disfrutar de la actividad física siendo conscientes de sus posibilidades motrices y utilizarla como recurso para organizar el tiempo de ocio.
2. Afianzar la idea de actividad física como medio para mejorar la salud, en todas sus vertientes y consolidar los hábitos que contribuyan a una mejor calidad de vida
3. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
4. Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.
5. Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea.
6. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.
7. Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.
8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.

2.1.- OBJETIVOS PARA 5º DE PRIMARIA

- 1.1.- Mantener una adecuada actitud postural tanto en situaciones conocidas como no habituales
- 1.2.- Valorar la actividad física como recurso para organizar y disfrutar del tiempo de ocio.
 - 2.1.- Adoptar las medidas necesarias para prevenir accidentes
 - 2.2.- Consolidar hábitos alimenticios comenzados en ciclos anteriores
 - 2.3.- Consolidar hábitos que contribuyan a la mejora de la salud y calidad de vida.
 - 2.4.- Propiciar la práctica de actividad física como medio para la mejora de la salud

3.1.- Solucionar problemas que se planteen en juegos y actividades predeportivas mediante patrones motrices.

3.2.- Utilizar su repertorio motor para la resolución de problemas que impliquen adecuada percepción espacio – temporal

4.1. Afianzar las reglas de los juegos y actividades y relacionar éstas con los patrones motores adecuados para resolver situaciones motoras problemáticas.

4.2. Actuar con autonomía en la práctica de actividad física en función de sus intereses y necesidades

5.1.- Realizar actividades físicas y predeportivas adecuadas a sus posibilidades

5.2.- Desarrollar la autoestima a partir de la valoración del grado de esfuerzo en determinadas actividades físicas.

6.1.- Participar en situaciones que supongan comunicación con los demás, propiciando la desinhibición y espontaneidad

6.2.- Practicar ritmos y bailes sencillos para mejorar la estructuración espacio – temporal

7.1.- Iniciarse en los deportes colectivos (Fútbol Sala, baloncesto y Floorball) e individuales(Atletismo), conociendo tanto los aspectos reglamentarios básicos como las principales técnicas

7.2.- Evitar cualquier tipo de discriminación, controlar las conductas agresivas y respetar las normas impuestas

7.3.- Participar en actividades físicas estableciendo buenas relaciones con los demás
Conocer y practicar juegos recreativos utilizando material alternativo

7.4.- Conocer y practicar juegos recreativos utilizando material alternativo

8.1.- Conocer diferentes juegos y actividades regladas y practicarlas en el tiempo libre

8.2.- Valorar la participación del alumnado en la conservación y mejora del entorno en que se desarrollan las actividades físicas.

8.3.- Conocer los juegos populares como medio para ocupar el tiempo de ocio y para enriquecer el propio bagaje cultural

2.2.- OBJETIVOS PARA 6° DE PRIMARIA

- 1.1.- Conocerse a sí mismo, valorando las necesidades y posibilidades propias para la realización de actividades físicas
- 1.2.- Conocer las modificaciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria en función de diferentes actividades
- 2.1.- Consolidar hábitos de higiene, de alimentación y de ejercicio físico para una mejora en la calidad de vida y en la salud
- 2.2.- Valorar la importancia del buen uso y correcta utilización de los materiales/instalaciones para la actividad física
- 3.1.- Afianzar los patrones motrices que se hayan adquirido mediante la práctica de la actividad física
- 3.2.- Ejecutar habilidades conocidas, seleccionando los movimientos más adecuados a sus posibilidades
- 4.1. Aplicar las reglas de los juegos predeportivos utilizando los patrones motores adecuados para resolver cualquier situación motora problemática.
- 4.2. Tener la autonomía y la madurez necesaria para practicar las actividades físicas, deportivas y artístico – expresivas acorde a sus intereses
- 5.1. Alcanzar un nivel de conocimiento óptimo de su propio cuerpo y de sus posibilidades y limitaciones en son de su esfuerzo y de las exigencias de la tarea
- 6.1.- Comunicar sensaciones, ideas, estados de ánimo y comprender mensajes expresivos mediante el cuerpo
- 6.2.- Conocer y practicar danzas del mundo
- 7.1.- Iniciarse en los deportes colectivos (Fútbol Sala, balonmano y voleibol) e individuales(Atletismo y bádminton), conociendo tanto los aspectos reglamentarios básicos como las principales técnicas
- 7.2.- Aceptar el papel que le corresponde desempeñar en cualquier tipo de juego.
- 7.3.- Respetar reglas que se establezcan en juegos y actividades.
- 7.4.- Practicar juegos recreativos como medio para ocupar el tiempo libre y para mejorar las relaciones entre compañeros/as
- 7.5.- Saber ganar y perder en los diferentes juegos y actividades predeportivas.

- 8.1.- Desarrollar juegos y actividades físicas y deportivas en diferentes medios como el escolar, la calle o el medio natural
- 8.2.- Conocer los juegos populares como medio para ocupar el tiempo de ocio y para enriquecer el propio bagaje cultural

3.- CONTENIDOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL TERCER CICLO DE PRIMARIA

Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción

- Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento.
- Conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento.
- Aplicación del control tónico y de la respiración al control motor.
- Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices de forma económica y equilibrada.
- Utilización adecuada de la discriminación selectiva de estímulos y de la anticipación perceptiva.
- Ejecución de movimientos de cierta dificultad con los segmentos corporales no dominantes.
- Equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas.
- Estructuración espacio-temporal en acciones y situaciones motrices complejas.
- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente.

Bloque 2. Habilidades motrices

- Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.
- Dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción.
- Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices.
- Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.
- Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando las diferencias en el nivel de habilidad.

Bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas

- El cuerpo y el movimiento. Exploración y conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal.
- Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales. Elaboración de bailes y coreografías simples.
- Expresión y comunicación de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
- Representaciones e improvisaciones artísticas con el lenguaje corporal y con la ayuda de objetos y materiales.
- Valoración de los usos expresivos y comunicativos del cuerpo.
- Participación y respeto ante situaciones que supongan comunicación corporal.

Bloque 4. Actividad física y salud

- Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.
- Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.
- Mejora de la condición física orientada a la salud.
- Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.
- Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.
- Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.

Bloque 5. Juegos y actividades deportivas

- El juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales.
- Tipos de juegos y actividades deportivas. Realización de juegos y de actividades deportivas de diversas modalidades y dificultad creciente.
- Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.
- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.
- Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.
- Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

4.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL TERCER CICLO DE PRIMARIA

1. Adaptar los desplazamientos y saltos a diferentes tipos de entornos que puedan ser desconocidos y presenten cierto grado de incertidumbre.

Con este criterio se pretende evaluar la capacidad del alumnado de resolver problemas motores al adaptarlas habilidades a nuevas condiciones del entorno cada vez más complejas. Igualmente, se evaluará la capacidad de orientarse en el espacio tomando puntos de referencia, interpretando mapas sencillos para desplazarse de un lugar a otro, escogiendo un camino adecuado.

2. Lanzar, pasar y recibir pelotas u otros móviles, sin perder el control de los mismos en los juegos y actividades motrices que lo requieran, con ajuste correcto a la situación en el terreno de juego, a las distancias y a las trayectorias.

Es preciso comprobar el dominio en el manejo de objetos, pero sobre todo su utilización en situaciones de juego, es decir teniendo en cuenta a los compañeros de equipo y a los oponentes. Por ello, es importante observar la orientación del cuerpo en función de la dirección del móvil. Deberá tenerse en cuenta también la capacidad de anticipación a trayectorias y velocidades.

3. Actuar de forma coordinada y cooperativa para resolver retos o para oponerse a uno o varios adversarios en un juego colectivo, ya sea como atacante o como defensor.

Este criterio pretende evaluar las interacciones en situaciones de juego. Se trata de observar las acciones de ayuda y colaboración entre los miembros de un mismo equipo. Se observarán también acciones de oposición como la interceptación del móvil o dificultar el avance del oponente. También se debe observar si los jugadores y jugadoras ocupan posiciones en el terreno de juego que faciliten las acciones de cooperación y oposición.

4. Identificar, como valores fundamentales de los juegos y la práctica de actividades deportivas, el esfuerzo personal y las relaciones que se establecen con el grupo y actuar de acuerdo con ellos.

Con este criterio se pretende comprobar si el alumnado sitúa el trabajo en equipo, la satisfacción por el propio esfuerzo, el juego limpio y las relaciones personales que se establecen mediante la práctica de juegos y actividades deportivas, por encima de los resultados de la propia actividad (ganar o perder) y si juega tanto con niños como con niñas de forma integradora.

5. Opinar coherente y críticamente con relación a las situaciones conflictivas surgidas en la práctica de la actividad física y el deporte.

Reflexionar sobre el trabajo realizado, las situaciones surgidas y cuestiones de actualidad relacionadas con el cuerpo, el deporte y sus manifestaciones culturales constituirán el objeto de evaluación de este criterio. Se tendrán en cuenta capacidades relacionadas con la construcción y la expresión de las opiniones, los hábitos para un buen funcionamiento del debate y las que permiten tener un criterio propio, pero a la vez, entender el punto de vista de las demás personas.

6. Mostrar conductas activas para incrementar globalmente la condición física, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento.

Se observará el interés por mantener conductas activas que conduzcan a los alumnos y alumnas a la mejora de su condición física. Simultáneamente se observará si el alumnado ha desarrollado las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor. Para ello será necesario realizar sucesivas observaciones comparando los resultados y observando los progresos. Así mismo, se tendrá en cuenta la capacidad para dosificar el esfuerzo y adaptar el ejercicio a las propias posibilidades y limitaciones.

7. Construir composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales.

Este criterio pretende valorar la capacidad para trabajar en grupo, compartiendo objetivos, en la elaboración de un pequeño espectáculo. Por otra parte, se observará la capacidad individual y colectiva para comunicar de forma comprensible sensaciones, mensajes, etc., a partir del gesto y el movimiento, y siendo capaz de transmitir los elementos expresivos con suficiente serenidad, desinhibición y estilo propio.

8. Identificar algunas de las relaciones que se establecen entre la práctica correcta y habitual del ejercicio físico y la mejora de la salud y actuar de acuerdo con ellas.

Es preciso comprobar si el alumnado establece relaciones coherentes entre los aspectos conceptuales y las actitudes relacionados con la adquisición de hábitos saludables. Se tendrá en cuenta la predisposición a realizar ejercicio físico, evitando el sedentarismo; a mantener posturas correctas; a alimentarse de manera equilibrada; a hidratarse correctamente; a mostrar la responsabilidad y la precaución necesarias en la realización de actividades físicas, evitando riesgos.

5.- PROGRAMACIÓN

PRIMER TRIMESTRE	Evaluación Inicial	Evaluación Inicial
	ATLETISMO	ATLETISMO
	CONDICIÓN FÍSICA	CONDICIÓN FÍSICA
	FÚTBOL SALA	FÚTBOL SALA
SEGUNDO TRIMESTRE	EQUILIBRIO	EQUILIBRIO
	JUEGOS RECREATIVOS	JUEGOS RECREATIVOS
	BADMINTON	BEISBOL
TERCER TRIMESTRE	FLOORBALL	VOLEIBOL
	ORIENTACIÓN	ORIENTACIÓN
	EXP. CORPORAL	EXP. CORPORAL
	J. POPULARES	J.POPULARES