

## PROGRAMACIÓN AMARA BERRI EDUCACIÓN FÍSICA

### 1. Área que predomina.

Esta programación está dirigida al área de Educación Física. Atendiendo al Decreto 89/2014 de la Comunidad de Madrid, el alumnado debe adquirir los siguientes objetivos al finalizar la etapa de Educación Primaria:

a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía respetando y defendiendo los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en uno mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje y espíritu emprendedor.

c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales en los que se relacionan.

d) Conocer, comprender y respetar las diferencias culturales y personales, la igualdad de derechos y oportunidades para todas las personas y la no discriminación de personas con discapacidad.

i) Iniciarse en la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación, desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.

j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.

k) Valorar la higiene y la salud, conocer y respetar el cuerpo humano, y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

n) Fomentar la educación vial y el respeto a las normas para evitar accidentes de tráfico.

## **2. Departamento. Nombre y descripción.**

El departamento de Educación Física es la forma de organización de esta asignatura dentro del CRA de Lozoyuela.

Los responsables del área somos dos especialistas del área encargados de impartir la misma. Además, se debe fijar una hora semanal de coordinación para el departamento.

El espacio a utilizar en las distintas localidades va a ser el siguiente:

- El Berrueco: El departamento de Educación Física estará ubicado en el pabellón cubierto, en el parque, pistas polideportivas exteriores y el entorno cercano de la localidad. Cabe destacar que nos hemos coordinado con los responsables municipales para la gestión del espacio.
- Montejo de la Sierra: El departamento de Educación Física estará ubicado en el aula de la planta de arriba (sala polivalente), pistas exteriores del centro, parque y el entorno cercano a la localidad.
- Lozoyuela: El departamento de Educación Física estará ubicado en el pabellón cubierto, en el parque, pistas polideportivas exteriores y el entorno cercano de la localidad. Cabe destacar que nos hemos coordinado con los responsables municipales para la gestión del espacio.

## **3. Contextos del departamento. Nombre y descripción.**

La asignatura de Educación Física en la Educación Primaria tiene como principales objetivos el desarrollo de las capacidades motrices, la adquisición de hábitos saludables y de conducta y la práctica de actividades físicas, deportivas y artísticas.

La Educación Física contribuye a la educación en el cuidado de la salud y de la seguridad a través del conocimiento del propio cuerpo.

El juego espontáneo y el reglado tienen un lugar importante en el aprendizaje y configuran una metodología que favorece el trabajo libre al principio para ir atendiendo a normas y reglas cada vez más elaboradas que constituyen el fundamento del deporte. La metodología ha de ser práctica y establecer una progresión en la actividad dosificando el esfuerzo desde actividades más cortas y frecuentes hasta las de mayor duración. También debe aprovechar las posibilidades del lenguaje corporal favoreciendo actividades como la danza y, en general, las de expresión corporal.

La práctica deportiva contribuye a la educación de la responsabilidad y de la autonomía personal, desarrolla la confianza en uno mismo y la fuerza de voluntad, fomenta el valor del esfuerzo y de la

superación personal, desarrolla el espíritu de colaboración y enseña a respetar y valorar las reglas del juego.

El área se va a desarrollar por medio de unidades didácticas que van a incluir los siguientes contenidos del currículo de Educación Física de la Comunidad de Madrid:

<b>HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS:</b> desplazamientos, saltos, manipulación de objetos, giros y equilibrios.	<b>CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS:</b> fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
<b>EXPRESIÓN CORPORAL :</b> danzas, representaciones, expresión y movimiento,...	<b>DEPORTES:</b> individuales, equipo, alternativos, adaptados.
<b>JUEGOS:</b> tradicionales, cooperativos, medio natural, grandes juegos.	<b>SALUD CORPORAL:</b> higiene, ajuste postural, alimentación, primeros auxilios, prevención de riesgos,...

#### 4. Contenidos. Criterios de Evaluación. Estándares de Aprendizaje.

El Decreto 89/2014, de 24 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el Currículo de la Educación Primaria desarrolla los siguientes contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje para el área de Educación Física:

- Desarrollo de habilidades motrices (desplazamiento, salto, manipulación de objetos, giro...).  
Realización correcta de los gestos y mantenimiento del equilibrio. Adaptación del movimiento a distintos entornos.

1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.

1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.

1.2. Adapta la habilidad motriz básica de salto a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.

1.3. Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo, etcétera) a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes.

1.4. Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos y ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.

1.5. Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.

1.6. Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.

- Desarrollo de las habilidades corporales artístico-expresivas en forma individual o en grupo.

#### La danza.

2. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.

2.1. Representa personajes, situaciones, ideas y sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos.

2.2. Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos.

2.3. Conoce y lleva a cabo bailes y danzas sencillas representativas de distintas culturas y distintas épocas, siguiendo una coreografía establecida.

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

- Iniciación a las tácticas de defensa y ataque en los juegos.

3. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades.

3.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.

3.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.

- Relación de la Educación Física con otras áreas del currículo.

4. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico-deportivas y artístico- expresivas.

4.1. Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios.

4.2. Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.

4.3. Distingue en juegos y deportes individuales y colectivos estrategias de cooperación y de oposición.

4.4. Comprende la explicación y describe los ejercicios realizados, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor se desarrollan en el área de Ciencias de la Naturaleza.

- La importancia del ejercicio físico como recurso para mejorar las capacidades físicas y desarrollar hábitos saludables de higiene y alimentación.

5. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.

5.1. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.

5.2. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etcétera).

5.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.

5.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.

5.5. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.

- Dosificación del esfuerzo. Mejora del nivel de las capacidades físicas.

6. Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.

- 6.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.
- 6.2. Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.
- 6.3. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.
- 6.4. Identifica su nivel comparando los resultados obtenidos en pruebas de valoración de las capacidades físicas y coordinativas con los valores correspondientes a su edad.
- Valoración del esfuerzo para superar las dificultades y desarrollar las capacidades físicas propias. Respeto a la diversidad de capacidades físicas de los demás.
7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
- 7.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños de la clase.
- 7.2. Toma conciencia de las exigencias y valora el esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.
- Conocimiento de distintos juegos y actividades físico-deportivas.
8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.
- 8.1. Expone las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza.
- 8.2. Reconoce la riqueza cultural, la historia y el origen de los juegos y el deporte.
- Valores del deporte. Juego limpio. Cuidado del entorno natural. Valoración del deporte como herramienta para la resolución de situaciones conflictivas.
9. Opinar coherentemente con actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.
- 9.1. Adopta una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios.
- 9.2. Explica a sus compañeros las características de un juego practicado en clase y su desarrollo.
- 9.3. Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.

9.4. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos.

10. Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.

10.1. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural.

10.2. Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.

- Prevención de riesgos y seguridad en el ejercicio físico y en la práctica deportiva. Primeros auxilios.

11. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.

11.1. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios.

- El deporte y las nuevas tecnologías.

12. Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa, y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área.

12.1. Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita.

12.2. Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de presentación.

12.3. Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones y respeta las opiniones de los demás.

- Los valores de la competición. El juego limpio. El respeto a las reglas. El afán de superación.

13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.

13.1. Tiene interés por mejorar la competencia motriz.

13.2. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad.

13.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.

13.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.

13.5. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.

## **5. Competencias básicas de Educación Física.**

### **• Competencia en comunicación lingüística:**

- Utilizar el lenguaje como medio de comunicación oral y escrita.
- Comprender, componer y utilizar los textos.
- Expresarse de forma adecuada.
- Conocer el vocabulario específico del área.
- Obtener gran variedad de intercambios comunicativos en las actividades físicas lúdicas.

### **• Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología:**

- Realizar mediciones.
- Valorar el conocimiento del cuerpo y de sus capacidades motrices y expresivas.
- Entender y valorar la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud.
- Adquirir el hábito de practicar actividad física de forma regular.
- Adquirir hábitos saludables de alimentación, de higiene y de cuidado del cuerpo.
- Comprender la relación entre alimentación y actividad física.
- Desarrollar actitudes críticas ante el fenómeno del sedentarismo.
- Explorar sensorialmente el espacio, aplicando la información obtenida a sus actividades motrices.
- Desarrollar el sentido de la orientación y saber utilizar diferentes recursos para orientarse.
- Tener habilidad para interactuar con el espacio circundante.
- Manipular aparatos para realizar actividades físicas.
- Apreciar la naturaleza y percibir su valor como fuente de información.
- Mostrar actitudes de respeto hacia los demás y hacia uno mismo.



- **Competencia digital:**

- Transformar la información obtenida con los medios tecnológicos en conocimiento.
- Transmitir información a través del lenguaje corporal.
- Analizar la expresividad corporal y entender los mensajes que a través de ella se transmiten.
- Utilizar la información recibida a través de los gestos y las posturas para la elaboración de estrategias de juego en las actividades físicas lúdico-recreativas.

- **Competencias sociales y cívicas:**

- Utilizar la actividad física para facilitar la relación, la integración y el respeto.
- Aceptar y respetar las reglas del juego acordadas entre todos.
- Asumir las diferencias en la actividad física, así como las posibilidades propias y ajenas.
- Participar, tomar decisiones y comportarse con responsabilidad.
- Trabajar en equipo, cooperando y asumiendo responsabilidades.
- Valorar el trabajo y las aportaciones de los demás, sin discriminar por razones de sexo, clase, origen o cultura.
- Valorar el esfuerzo y los logros obtenidos por las personas afectadas de discapacidad física e intelectual en sus actividades físicas, laborales y cotidianas.
- Habituarse a cuidar y a mantener el orden en sus pertenencias y en su entorno.
- Cuidar y conservar los materiales.
- Comprender y valorar la importancia de respetar las normas de tráfico.

- **Competencia en conciencia y expresiones culturales:**

- Expresar ideas, sensaciones y sentimientos utilizando como recursos el cuerpo y el movimiento.
- Apreciar las manifestaciones culturales de la motricidad humana (juegos tradicionales, danza).
- Experimentar con el lenguaje del cuerpo.
- Experimentar formas de comunicación a través de la danza expresiva.
- Interesarse por las formas de comunicación no verbal.
- Desarrollar la iniciativa, la imaginación y la creatividad.
- Apreciar las iniciativas y las aportaciones de los demás.
- Utilizar las manifestaciones artísticas como fuente de enriquecimiento y disfrute.

- Conocer la riqueza cultural mediante la práctica de diferentes juegos y danzas.

- **Competencia en aprender a aprender:**

- Conocerse a sí mismo, las propias posibilidades y carencias a través de las actividades físicas y expresivas.

- Desarrollar el sentimiento de competencia o eficacia personal.

- Favorecer la motivación, la confianza en uno mismo y el gusto por aprender.

- Ser consciente de lo que puede hacer por sí mismo y de lo que puede hacer con la ayuda de los demás.

- Adquirir recursos de cooperación en actividades físicas comunes.

- Facilitar la adquisición de recursos de cooperación en actividades expresivas (danza, mimodrama).

- Manejar de forma eficaz los recursos y las técnicas adquiridas en el desarrollo de sus habilidades motrices.

- Utilizar los conocimientos adquiridos en situaciones diferentes.

- Afrontar la toma de decisiones de manera racional.

- **Competencia en sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor:**

- Organizar de forma individual y colectiva actividades físicas lúdicas y actividades expresivas.

- Desarrollar los valores personales de la responsabilidad y la perseverancia.

- Desarrollar las habilidades sociales del respeto a los demás, la cooperación y el trabajo en equipo.

- Ser capaz de buscar soluciones a los problemas planteados y de llevarlas a la práctica.

- Desarrollar la iniciativa y la creatividad.

- Esforzarse por alcanzar resultados creativos, originales y sinceros en su expresividad.

- Tener una visión estratégica de los retos para cumplir los objetivos de los juegos y otras actividades físicas, y motivarse para lograr el éxito.

- Utilizar las actividades físicas y el lenguaje corporal para ampliar y mejorar sus relaciones sociales.

## 6. Temporalización de las Unidades Didácticas.

	<b>1º TRIMESTRE</b>	<b>2º TRIMESTRE</b>	<b>3º TRIMESTRE</b>
<b>Primer Ciclo</b>  <b>1º- 2º</b>	JUEGOS Juegos tradicionales. Danza tradicional.	JUEGOS Grandes juegos.	EXPRESIÓN CORPORAL Actividades con música.
	Esquema corporal y lateralidad.	DEPORTE Atletismo.	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Giros y equilibrios.
	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Desplazamientos, manipulación de objetos, saltos.	EXPRESIÓN CORPORAL Cuentos motores. DEPORTE ADAPTADO Boccia.	JUEGOS Orientación.
<b>Segundo Ciclo</b>  <b>3º- 4º</b>	JUEGOS Juegos tradicionales. Danza tradicional.	JUEGOS Grandes juegos.	EXPRESIÓN CORPORAL Baile coreografiado.
	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Juegos predeportivos.	DEPORTE Atletismo.	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Giros y equilibrios.
	DEPORTE Raquetas	EXPRESIÓN CORPORAL Dramatización (improvisaciones)	JUEGOS Orientación
		DEPORTE ALTERNATIVO Colpbol /// DEPORTE ADAPTADO Goal- ball	DEPORTE Hockey
<b>Tercer Ciclo</b>  <b>5º- 6º</b>	JUEGOS Juegos tradicionales. Danza tradicional.	JUEGOS Grandes juegos	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Acrosport
	DEPORTES Baloncesto///Béisbol	DEPORTE Atletismo	JUEGOS Orientación
		EXPRESIÓN CORPORAL Dramatización (obra de teatro, mimo...)	DEPORTES Rugby /// Balonmano
	DEPORTE Bádminton	DEPORTE ALTERNATIVO Kin-ball /// DEPORTE ADAPTADO Sitting Volleyball	