**Área de Educación Física**

**Introducción**

Un sistema educativo moderno orientado al desarrollo integral del futuro ciudadano del siglo XXI, debe dar importancia a la única área del currículum que posibilita que la totalidad del alumnado descubra de manera activa, el patrimonio cultural inmaterial que representan las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas. Para ello, el área de Educación Física deberá organizarse de manera que favorezca, en el alumnado, la adquisición de las competencias relacionadas con las diferentes prácticas motrices y la integración de estas experiencias en el propio estilo de vida. Se deberá huir de organizaciones sustentadas en criterios que no reflejan la realidad cultural del alumnado diluyendo la contextualización de los aprendizajes y el trabajo competencial.

La Educación Física persigue el desarrollo de la persona en su globalidad, lo que implica aspectos motores, biológicos, cognitivos, de relación interpersonal y afectivo-emocionales. De forma más específica, y dado que toda ella se apoya en las acciones motrices, hará especial hincapié en el desarrollo de las capacidades y recursos necesarios para la adquisición y perfeccionamiento de las conductas motrices.

El área promoverá una actividad física orientada hacia una participación autónoma, satisfactoria y prolongada a lo largo de toda la vida. Se ha diseñado un currículo donde la implicación cognitiva y la acción deberían estar entrelazadas estrechamente para ayudar a los estudiantes a construir con eficacia el conocimiento científico sobre la actividad física y sus beneficios para la salud. A partir de esta nueva idea de Educación Física de calidad, al profesional de la Educación Física se le propone un nuevo rol como educador, facilitador y promotor de una educación activa.

La Educación Física tendrá como finalidades que el alumnado: a) muestre conductas motrices que le permitan actuar en contextos y actividades variadas; b) se aproxime y descubra, de forma activa, los conocimientos elementales que constituyen la cultura básica que representan las prácticas motrices; c) adopte principios de ciudadanía y valores que le permitan interactuar con otros en los contextos sociales de práctica de actividad física; d) adopte un estilo de vida activo y saludable.

La organización de la Educación Física. Se han establecido seis bloques de contenido, cinco de ellos vinculados a diferentes situaciones motrices y uno conectado con aprendizajes de carácter transversal. Los cinco bloques vinculados a la acción motriz configuran los ejes específicos de la educación física escolar, ya que nos permitirán transferir saberes comunes dentro un itinerario de enseñanza-aprendizaje al agrupar situaciones y actividades con rasgos comunes de lógica interna. El bloque de contenido transversal aglutina saberes que ayudan al estudiante a saber desenvolverse con criterios sociales y científicos en el contexto social enriqueciendo su cultura física. Este bloque debe desarrollarse globalmente con las actividades que el docente planteará de los otros cinco bloques. Las actividades permiten abordar aprendizajes a partir de contextos reales y permiten a su vez construir y desarrollar competencias clave para todos y para toda la vida.

Se perseguirá que el alumnado a lo largo de la etapa reciba un tratamiento adecuado del área de Educación Física a través de un trabajo sistemático (todos los cursos), equilibrado (parecido número de sesiones en los cinco primeros bloques) y contextualizado (ajustado a las posibilidades del centro y del entorno) de los diferentes tipos de experiencias motrices, ya que de lo contrario no estaremos aprovechando al máximo las posibilidades educativas que nos ofrece el área. La resultante del proceso seguido será un desarrollo curricular que tendrá como centro al alumnado y al desarrollo progresivo de los aprendizajes específicos del área de Educación Física. De este modo el alumnado tendrá al final de su paso por la enseñanza obligatoria, autonomía para desarrollar y gestionar diferentes actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas y participar de un estilo de vida activo. Los bloques de contenidos son los siguientes:

Bloque 1. Acciones motrices individuales. Se apoyan en actividades esencialmente medibles con parámetros espaciales o temporales o de producción de formas. Solicitan la adaptación del alumnado para lograr conductas motrices cada vez más eficaces, en función de las exigencias del medio. Se trata de optimizar la realización, adquirir el dominio del riesgo y alcanzar cierta soltura en las acciones solicitadas. Este tipo de situaciones se suelen presentar en actividades de desarrollo del esquema corporal, conciencia corporal (relajación, respiración, etc.), de adquisición de habilidades individuales, el acondicionamiento físico, etc. La carrera de larga duración, el atletismo, la natación y la gimnasia deportiva (como combinación de elementos), el patinaje, entre otras son actividades propias de este bloque de contenido.

Bloque 2. Acciones motrices de oposición. El alumnado se ve comprometido a interactuar en una situación de antagonismo exclusivo, uno contra uno, cuya finalidad es superar al adversario logrando inclinar una relación de fuerzas a su favor, dentro de un marco reglamentario conocido. A estas acciones corresponden las actividades de enfrentamiento en los que puede existir contacto corporal entre los adversarios (juegos de lucha, el judo suelo, la esgrima, etc.) o actividades modificadas de cancha dividida (Teaching Games for Understanding-TGfU) (bádminton, el mini-tenis, etc.), entre otros.

Bloque 3. Acciones motrices de cooperación y cooperación-oposición. Este bloque presenta dos tipos de aprendizajes específicos: los relacionados con las acciones de cooperación y los relacionados con las acciones de cooperación y oposición. En los primeros un grupo de estudiantes debe colaborar para conseguir un mismo objetivo. Las acciones cooperativas plantean una actividad colectiva con interdependencia positiva que demanda colaboración, ayuda recíproca, comunicación y coordinación de acción entre los participantes en la búsqueda y puesta en práctica de soluciones motrices que den respuesta a las situaciones problema que se suscitan. La interacción con compañeros y compañeras se convierte en fuente de lo imprevisto e impone reajustes en el cumplimiento de la tarea común, lo que implica lograr una acción más eficaz e intentar reducir la incertidumbre debida a la interacción grupal. Las propuestas de este tipo originan conductas de responsabilidad individual y social. Se promueven aprendizajes asociados al diálogo interpersonal, el pacto, la solidaridad y el respeto por los demás; aspectos de máximo interés cuando se pretende solucionar los conflictos interpersonales. Las actividades adaptadas del mundo del circo, como acrobacias o malabares en grupo, algunos juegos tradicionales, los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los cuentos motores cooperativos, los relevos, entre otras, son actividades que pertenecen a este grupo. En los segundos el contexto es la acción colectiva de enfrentamiento codificado. Los participantes están en entornos estables para conseguir un objetivo a través del establecimiento de relaciones de colaboración y superar la oposición de otro grupo. La atención selectiva, la interpretación de las acciones del resto de los participantes, la previsión y anticipación de las propias acciones atendiendo a las estrategias colectivas, el respeto a las normas, la capacidad de estructuración espacio-temporal, la resolución de problemas y el trabajo en grupo, son capacidades que adquieren una dimensión significativa en estas acciones. En este grupo de experiencias motrices será conveniente aprender a relacionarse positivamente con los demás, favoreciendo el respeto, el diálogo y la solidaridad entre los compañeros de juego. Algunos juegos tradicionales (duelos de equipos, juegos paradójicos, juegos donde los jugadores pueden cambiar de equipo, etc.), juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, etc.), juegos y deportes modificados basados en la comprensión (TGfU) como los juegos de bate y carrera (béisbol, etc.), los juegos de cancha dividida (voleibol, etc.) y los juegos de invasión (hockey, etc.), así como acciones dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE) son actividades que pertenecen a este grupo.

Bloque 4. Acciones motrices en el medio natural. Las acciones básicas de este bloque (con o sin materiales) se efectúan en el entorno natural o similar, que puede presentar diversos niveles de incertidumbre y estar más o menos acondicionado, codificado o balizado. Las relaciones del alumnado y el medio natural suelen acarrear una implicación y compromiso total, lo que puede conllevar una fuerte carga emocional. En este bloque se incluyen todas las situaciones con incertidumbre emergente del medio, tanto si el alumnado se enfrenta a ellas solo, en colaboración con otros participantes, o en oposición individual o grupal. Resulta decisiva la codificación de información de las condiciones del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y para regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales. Estas actividades facilitan la conexión con otras áreas del currículo y la profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural. El senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, utilizar las vías verdes, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, las actividades en la nieve, la trepa (que puede evolucionar hacia la escalada), las actividades que combinan algunas de las anteriores prácticas físicas forman parte, entre otras, de las actividades de este bloque.

Bloque 5. Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas. Las actividades que engloban este tipo de acciones se articulan entorno a una doble exigencia: la expresión y la comunicación; ambas caminan juntas en el proceso creativo. Las conductas motrices expresivas, propias de este bloque, se apoyan en la motricidad expresiva, la simbolización y la comunicación. Para crear y expresar, el sujeto moviliza su imaginación y creatividad, despierta su sensibilidad y afectividad, utiliza diferentes registros de expresión (corporal, oral, de danza, musical, etc.), encadena acciones y maneja toda una serie de recursos expresivos (espacios, ritmos, desplazamientos, formas, objetos, roles, códigos, etc.). Las producciones quieren traducir significados de forma artística con la intención de comunicar, ser escuchado, percibido, apreciado por otro/s y provocar emociones en los espectadores. Estas situaciones pueden ser tanto individuales como en grupo. El uso del espacio, las calidades de la acción motriz, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical), son la base de estas acciones. Dentro de estas actividades tenemos, entre otras, los juegos cantados, la expresión corporal, las danzas, el juego dramático, el mimo, la gimnasia rítmica y las actividades circenses.

Bloque 6. Gestión de la vida activa y valores. Este bloque muestra diferentes aprendizajes transversales al área como son las reglas y principios para actuar, la actividad física, hábitos posturales, higiénicos y alimenticios, los efectos fisiológicos de la realización de actividad física relacionados con la salud, la aceptación de las diferentes realidades corporales, el reconocimiento del patrimonio cultural, la construcción de la vida activa, el desarrollo de valores individuales, sociales y medio ambientales.

Los itinerarios de enseñanza-aprendizaje. Los primeros cinco bloques de contenido establecidos en este currículo ayudan a precisar con mayor rigor las actividades y se convierten en un referente para construir y revisar las programaciones de educación física haciéndola más comprensible para el alumnado y más conexionada para el profesorado. Cada uno de esos bloques agrupa prácticas corporales consideradas homogéneas por cumplir criterios precisos de acción motriz (presencia o no de incertidumbre del medio, interacción o no con oponentes, etc.). Los contenidos establecidos en cada uno de los bloques de contenido y para cada uno de cursos, están al servicio de los objetivos, de los criterios de evaluación y de los estándares de aprendizaje y son medios para alcanzarlos. Deben entenderse como un banco de recursos para el profesorado. Los contenidos no pueden construirse ni actualizarse en vacío, necesitan de las actividades, que son su vehículo cultural. Agrupar los contenidos (ya sea empleando juegos, situaciones o ejercicios didácticos que pertenezcan a un mismo bloque de contenido) permite desencadenar experiencias motrices de naturaleza parecida, favoreciendo la diversidad de aprendizajes motores. Dentro de cada uno de estos cinco bloques y siempre en función de las posibilidades del centro, se realizará una propuesta formativa que posibilite al alumnado realizar aprendizajes fundamentales al final de la etapa de educación primaria. Un ejemplo de itinerario de enseñanza-aprendizaje para el “Bloque 2. Acciones motrices de oposición” sería juegos de oposición para primero, raquetas para segundo, juegos de lucha para tercero, minitenis para cuarto, lucha para quinto y bádminton para sexto.

Esta organización no excluye formulas globalizadas que propongan la interrelación de actividades de diferentes bloques en una misma propuesta didáctica.

**Contribución al desarrollo de las competencias clave**

La Educación Física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un ambiente saludable. La contribución del área a todas las competencias favorece la perspectiva sistémica de los aprendizajes y el tratamiento integral de los contenidos.

Analizando el perfil competencial del área de Educación Física se aprecia su especial contribución al desarrollo de la competencia matemática y las competencias básicas en ciencia y tecnología. Además aporta una incidencia notable a la competencia de aprender a aprender y la competencia social y cívica. También contribuye al desarrollo de la competencia en comunicación lingüística, la competencia sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, la competencia en conciencia y expresión cultural y la competencia digital.

*Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología*

Cabría diferenciar el tratamiento que desde nuestra área se hace de estas competencias. Por un lado la competencia matemática no parece tener un reflejo en los estándares de aprendizajes evaluables del área de Educación Física. No obstante, y desde una concepción global del proceso de enseñanza-aprendizaje, se puede desarrollar realizando y analizando cálculos (ritmos de carrera, frecuencia cardiaca, puntuaciones,…), utilizando nociones sobre orden, secuencias, cantidades, formas geométricas, leyendo e interpretando diferentes informaciones (mapas, escalas, datos específicos de algún deporte,…), trabajando sobre los ejes y planos corporales, etc.

Sin embargo, la Educación Física contribuye especialmente a las competencias básicas en ciencia y tecnología: el conocimiento de los principios de la naturaleza y más concretamente de todo lo relacionado con el cuerpo humano está en relación directa con nuestros contenidos.

Las actuaciones en Educación Física conllevan poder valorar los efectos de las acciones motrices de forma inmediata, ello posibilita construir y reconstruir con bastante inmediatez estos proyectos encaminados a adecuar las conductas motrices a los criterios de éxito de las situaciones. Este proceso, en ocasiones, se aproxima al propio proceso del conocimiento científico; los hechos y sus efectos, se observan, se identifican y se comprenden, para luego formular hipótesis, validarlas, argumentarlas y así poco a poco ir modelando formas de actuación elementales basadas en la eficacia. Éstas constituyen los principios y reglas de acción motriz.

Los sistemas biológicos, que forman parte esencial de esta dimensión competencial, son también inherentes al área. Un buen conocimiento de nuestro cuerpo humano nos va a permitir gestionar de una forma mucho más coherente nuestros hábitos de actividad física, alimentación o de higiene, entre otros, contribuyendo además de una forma decisiva a la mejora de la salud. Es fundamental que estos hábitos se afiancen y puedan tener su continuidad no solamente durante la etapa escolar, si no a lo largo de toda la vida.

El conocimiento de los sistemas propios del entorno natural y de la Tierra en general, nos va a permitir que podamos explorar y utilizar nuestro entorno de una forma segura y responsable.

*Competencia aprender a aprender*

El área contribuye a esta competencia mediante el conocimiento de uno mismo y las propias posibilidades y carencias como punto de partida del aprendizaje, desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a otros aprendizajes más complejos de manera cada vez más autónoma.

En Educación Física se trata de aprender conductas motrices y aprender desde las conductas motrices; ellas dan identidad al área; inciden muy directamente en el alumno y le llevan a comprometerse profundamente. Se trata de que tome conciencia de cómo se aprende, de cómo se gestionan y controlan de forma eficaz los aprendizajes, de que tome conciencia de las capacidades que intervienen en el aprendizaje (la atención, la concentración, la memoria, la comprensión y expresión, la motivación al logro) para obtener un rendimiento máximo y personalizado de las mismas.

Es por ello que se debe prestar atención a que el alumno aprenda y utilice diferentes estrategias de aprendizaje basadas en el análisis de lo acontecido en la práctica, la formulación de hipótesis antes de practicar, la observación de otros (imitación), la comparación, etc.

El aprendizaje se ve reforzado cuando el alumno comprende la funcionalidad del mismo y las posibilidades de transferencia a otras situaciones. En muchas ocasiones la Educación Física se ha preocupado por la adquisición de habilidades, fuera de contextos significativos, pensando que luego, en las situaciones globales, éstas cobrarían todo su sentido. Hoy sabemos que esto no es así y los aprendizajes concretos (saltar, botar, la derecha en bádminton, etc.) deben solucionar problemas que el alumno ha diagnosticado previamente en la práctica, de lo contrario se convertirán en aprendizajes coyunturales. Por tanto el área desarrolla los aprendizajes fundamentales que posean amplio grado de generalización y transferencia, y hacen referencia a principios, reglas de acción, relaciones, operaciones, métodos para aprender. Cuando un alumno es capaz de aprender por sí mismo o con la ayuda de los demás va logrando confianza y desarrolla su percepción de competencia que es determinante esencial de la adhesión a la práctica de actividad física de manera habitual.

*Competencia social y cívica*

Las características inherentes del área y a las actividades físicas en general, pero en especial a las que se realizan de forma colectiva, hacen que desde ella se pueda facilitar las relaciones sociales, la integración y el respeto, al mismo tiempo que se puede contribuir al desarrollo de la cooperación y la solidaridad. Son frecuentes las situaciones en las que el alumno debe resolver conflictos, tomar decisiones, interactuar con otras personas y grupos conforme a unas normas, apartado éste fundamental en todos los juegos y actividades, donde su cumplimiento y el respeto a los compañeros/adversarios se erige como una característica esencial en nuestra práctica educativa.

Actitudes de asunción de valores, de respeto a las diferencias o de adopción de un estilo de vida saludable que favorezca al propio alumno, su familia o su entorno social próximo, son también contribuciones de nuestra área a las competencias sociales y cívicas. En este sentido, cobra especial importancia el análisis crítico que se puede hacer de las modas y la imagen corporal que ofrecen los medios de comunicación o de determinados hábitos con arraigo en nuestra sociedad y que no representan un estilo de vida saludable (sedentarismo, consumo de alcohol y tabaco, etc.).

*Competencia conciencia y expresión cultural*

Son numerosas las interrelaciones entre la Educación Física y esta competencia. Por un lado a través del componente expresivo que tiene la comunicación de ideas o sentimientos de forma estética y creativa, llegando a convertirse en un medio de expresión personal, utilizando los recursos del cuerpo y el movimiento. Para ello se demandan habilidades perceptivas, comunicativas, de sensibilidad y sentido estético, así como imaginación y creatividad.

Por otro lado se produce un acercamiento a distintas manifestaciones culturales, permitiendo su valoración. Esta área es un excelente vehículo para conocer y analizar de forma crítica fenómenos deportivos de gran trascendencia social, prácticas culturales asentadas en el arraigo popular de esta u otras sociedades, incluso algunas en riesgo de desaparición o, por el contrario, nuevas prácticas que se abren paso.

*Competencia en comunicación lingüística*

El área de Educación Física colabora en la adquisición de la competencia en comunicación lingüística a través de situaciones variadas, de interrelación entre los alumnos o con los docentes, de búsqueda, análisis y exposición de información; de compresión y explicación de características y normas de juegos, de lectura de cuentos motores, de uso de vocabulario específico del área; etc. Y como en otras áreas, se debe hacer referencia a la valoración de la coherencia en la expresión de ideas, la corrección ortográfica o cualquier otro elemento de esta competencia que no se circunscribe a una sola área.

El área de Educación Física tiene un fuerte componente social y socializador al vivenciar en primera persona unas relaciones personales que se fomentan y trabajan desde nuestra perspectiva educativa, relaciones que pueden ir desde una necesidad de cooperación en búsqueda de un objetivo común hasta la resolución de conflictos inherentes a la condición humana. En todas ellas es fundamental la concepción del diálogo como herramienta primordial para la convivencia y el desarrollo adecuado de las actividades y tareas.

*Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor*

La Educación Física colabora con esta competencia en la medida en que emplaza al alumno a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe superarse a sí mismo, perseverar y tener una actitud positiva. De hecho, el área cuenta con un bloque de contenidos dedicado en gran parte a la gestión del alumno de su vida activa, debiendo ser capaz de planificar y gestionar proyectos, responsabilizándose de ellos, con el fin de alcanzar objetivos tanto de forma individual como colectiva. Unidas a estas también son necesarias capacidades de resolución de problemas, de dominio emocional (relajación, control del riesgo, actuación ante un público, etc.), iniciativa, esfuerzo, superación y la búsqueda de éxito.

*Competencia digital*

En esta área se suelen recoger bastantes datos in situ como evaluación formativa, de cara a conocer los resultados de las acciones para analizarlas y mejorarlas. Los medios informáticos y audiovisuales pueden ser utilizados en el proceso de enseñanza-aprendizaje como herramienta de tratamiento rápido y significativo de las informaciones recogidas. El uso de cámaras digitales de fotografía y video permite de forma casi inmediata visualizar, a través del ordenador y el cañón de proyección, realizaciones de los estudiantes, y de esta forma validar o no acciones y dar sentido o no a proyectos.

**Objetivos**

Obj.EF1. Adquirir, enriquecer y perfeccionar acciones motrices elementales, y construir otras más complejas, a fin de adaptar sus conductas a situaciones y medios variados, identificando la finalidad, los criterios de éxito y los resultados de sus acciones.

Obj.EF2. Regular y dosificar diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad.

Obj.EF3. Practicar actividades físicas en el medio natural o en el entorno próximo, conociendo y valorando los lugares en los que se desarrollan, participando de su cuidado y conservación e integrando aspectos de seguridad vial y de prevención de accidentes.

Obj.EF4. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, para representar, expresar y comunicar, individual o grupalmente, sensaciones, emociones o ideas de manera eficaz.

Obj.EF5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.

Obj.EF6. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocer y valorar su cuerpo y la actividad física.

Obj.EF7. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, aceptando las limitaciones propias y ajenas, aprendiendo a actuar con seguridad, trabajando en equipo, respetando las reglas, estableciendo relaciones equilibradas con los demás y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad y la igualdad entre los sexos, y evitando en todo caso, discriminaciones por razones personales, de sexo, sociales y culturales.

Obj.EF8. Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para actuar de forma metódica, eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.

Obj.EF9. Conocer, practicar y valorar actividades físicas, deportivas y artísticas propias de Aragón.

Obj.EF10. Confeccionar proyectos encaminados al desarrollo de un estilo de vida activo, crítico y saludable, usando su capacidad de buscar, organizar y tratar la información y siendo capaz de presentarla oralmente y/o por escrito, apoyándose en las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

**Orientaciones Metodológicas**

La selección y organización de las actividades por cursos vendrá condicionada por las características del alumnado, la coherencia de los itinerarios de enseñanza-aprendizaje, el contexto, la lógica interna de las distintas actividades de cada bloque, la relevancia cultural en el contexto próximo, la conexión con elementos transversales, los argumentos afectivos que influyen en el aprendizaje (intereses, representaciones, necesidades del alumno, etc.) y por la posibilidad de ser reutilizados en otras situaciones y momentos.

El género como construcción social es un aspecto que todavía sigue condicionando la persistencia de estereotipos que determinan que algunas actividades sean consideradas más apropiadas para las chicas y otras para los chicos. Este hecho es un aspecto que puede limitar las experiencias motrices en las que se pueden introducir tanto unas como otros. Que esto sea así, depende de factores como la tradición histórica y cultural asociada a los tipos de actividades, de la imagen que de determinadas actividades transmiten los medios de comunicación, las percepciones del alumnado sobre las mismas (influenciadas por sus experiencias previas y opiniones de sus otros significativos), lo que se entiende como “normal” en un contexto de práctica concreto (en el que se han eliminado los estereotipos de género en relación a algunas actividades), etc.

Desde la Educación Física tenemos la ocasión y la responsabilidad de intervenir para contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión y contribuir a la consecución de una igualdad efectiva y real de oportunidades para todos. Algunas de las acciones que podemos realizar son: ofrecer un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades por itinerario de enseñanza-aprendizaje, preservar la seguridad afectiva y emocional del alumno en todos los tiempos pedagógicos, no tolerando los comportamientos excesivamente competitivos y agresivos y siendo tajantes con discriminaciones “de baja intensidad” como comentarios malintencionados, gestos de desprecio, etc., priorizar en la elección de actividades aquellas que no tengan estereotipos de género, para que todo el alumno se pueda sentir identificado e intervenir de forma explícita sobre lo que significa la construcción social del género cuando se elijan actividades con estereotipos para poder reconstruir ese ideario colectivo.

Los aprendizajes del bloque 1, acciones motrices individuales, van en dos direcciones. En la primera se quiere poner de relieve, por un lado, la necesidad de que cada alumno y alumna se conozca realmente, desde la práctica, para poder mejorar a través de proyectos de acción concretos, y, por otro, tome una mayor conciencia de los aspectos esenciales (equilibrio en el desplazamiento, coordinación en el encadenamiento de acciones, impulsión adecuada, conocimiento de las posiciones del cuerpo y sus segmentos en la acción, actitud tónica, anticipación y memorización de acciones, referencias espacio temporales, etc.) que ha de considerar en cada actividad (atletismo, natación, patinaje, gimnasia, etc.) para poder aprender y progresar. La ayuda de los compañeros y/o del docente, le puede aportar información sobre sus producciones, seguridad y confianza en el riesgo, ayuda en la realización y estímulo para actuar con mayor eficacia y método. En la segunda, se propone mejorar el nivel de gestión de las capacidades físicas, a través, por ejemplo, de las carreras de resistencia o de larga duración por su facilidad de puesta en práctica en cualquier entorno. Se trata de que cada alumno y cada alumna, con ayuda del profesorado, conozca sus límites y la gestión de sus capacidades en este tipo de tareas, para establecer proyectos de acción, tendentes a adaptar el ritmo a la duración o a la distancia y a poner en evidencia y, en su caso, mejorar sus capacidades aeróbicas. Con este tipo de trabajos el alumnado conoce las repercusiones fisiológicas y los efectos del esfuerzo en el organismo, adquiere mayor conocimiento personal, controla mejor sus recursos energéticos, sabe aceptar y ser constante en el esfuerzo, etc. Todo ello le aporta conocimientos, recursos y experiencias que le ayudarán a mantener en un futuro su vida física.

Para alcanzar los aprendizajes solicitados en el bloque 2, acciones motrices de oposición, resulta imprescindible la interpretación correcta de las acciones de un oponente, la toma de la mejor decisión, la oportunidad del momento de llevarla a cabo y la ejecución de dicha decisión. La atención, la anticipación, el engaño y la previsión de las consecuencias de las propias acciones en el marco del objetivo de superar al contrario, son algunas de las adaptaciones que exige la lógica interna de las prácticas motrices de este bloque.

Los aprendizajes del bloque 3, acciones motrices de cooperación y cooperación-oposición, van en dos direcciones. En la primera se pretende comprobar si se adquieren, perfeccionan y enriquecen las acciones motrices elementales y si se construyen otras de mayor complejidad combinando o encadenando las primeras. A lo largo de la etapa el alumnado mejorará su eficacia y su ejecución motriz, su coordinación y disociación motriz, el control y la anticipación de sus acciones. Será capaz de ir seleccionando las más apropiadas para adaptar sus conductas a situaciones y medios variados. En la segunda se persigue comprobar si el alumnado, al practicar actividades de colaboración y colaboración-oposición, actúa de forma consciente y en razón de intenciones determinadas por la finalidad del juego y por la lectura de la situación, siempre cambiante y cargada de incertidumbre, que proviene de compañeros y adversarios. También se debe observar si es capaz de identificar y aplicar reglas y principios de acción propios de este tipo de actividades, tales como, crear un desequilibrio a su favor, progresar y orientarse hacia la portería, desmarcarse en un espacio libre estratégico, permuta de roles con otros participantes, elección de estrategias individuales o colectivas. Podremos observar cómo el alumnado se ve sumergido en un conjunto de reacciones emocionales que van unidas al juego y a lo que se juega, que deberá controlar y dominar.

Los aprendizajes del bloque 4, acciones motrices en el medio natural, persiguen que el alumnado regule su energía a lo largo de la actividad, tome informaciones y referencias para construir el desplazamiento más económico, establezca correspondencias entre el plano y el terreno, aprecie distancias, direcciones, relieves y tiempos, etc.,

En el bloque 5, acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas, se invita a que el alumnado pueda llegar a elaborar una creación, individualmente o en grupo, en función de sus capacidades, con o sin materiales u objetos, apoyada o no en soportes sonoros (cuyas características dinamicen la acción y sugieran diferentes calidades de movimiento). Vertebrándola en torno a diversos registros que demanden la creatividad (argumentos, imágenes, temas, costumbres, etc.), encadenando diferentes elementos (secuencias, movimientos, ritmos, formas, cambios de energía, actos, etc.), estructurando el espacio escénico y utilizando diferentes lenguajes corporales unidos a otras expresiones poéticas (mediante la expresión motriz y/o verbal). Se debe buscar una puesta en escena acorde con el mensaje y la estética, valorando las potencialidades de cada uno de cara a la realización individual o colectiva, coordinando las propuestas de todos en función de un proyecto y alternando roles de actor, coreógrafo, espectador, etc.

Los aprendizajes del bloque 6, gestión de la vida activa y valores, son de naturaleza diversa. Podemos señalar varios agrupamientos:

1. Reglas y principios para actuar. Es muy interesante facilitar la práctica y la reflexión al alumnado, para volver a construir la acción más pensada y ajustada a los fines perseguidos. Se trata de que verbalice y tome conciencia del juego, del aprendizaje, del proceso de sus acciones, de las formas de actuar, de las operaciones utilizadas para realizar las tareas, de los obstáculos encontrados, para que, al tiempo que lleva a cabo las tareas, conozca el porqué y el para qué de ellas, de manera que vaya construyendo, de forma significativa, conocimientos y saberes.

2. Actividad física, hábitos posturales, higiénicos y alimenticios. El alumnado debe relacionar positivamente la práctica correcta y habitual de actividad física con la mejora de la salud individual y social. Así mismo, debe afirmar la necesidad de mantener adecuados hábitos posturales, higiénicos y alimenticios, que contribuyan al desarrollo de actitudes responsables hacia su propio cuerpo y de valores referidos a la salud. Será importante incidir tanto en el conocimiento de las normas higiénicas y de atuendo, como en su cumplimiento en las sesiones de Educación Física.

3. Efectos fisiológicos de la realización de actividad física relacionados con la salud. El alumnado deberá ser capaz de identificar los principales efectos fisiológicos cuando realiza actividad física. Se prestará especial atención a su frecuencia cardiaca y respiratoria en distintas intensidades de esfuerzo y relacionarlas con las diferentes zonas de trabajo.

4. Aceptación de las diferentes realidades corporales. Se trata de constatar si el alumnado va logrando una imagen de sí mismo cada vez más real y global, tanto en lo que se refiere a sus limitaciones y fortalezas motrices, cuando supera esfuerzos físicos (dimensión orgánica), al tomar decisiones (dimensión cognitiva), al reaccionar emocionalmente ante cualquier situación de juego (dimensión afectiva), y al relacionarse con los demás (dimensión social). La positiva valoración personal y el respeto a uno mismo llevan a considerar actitudes de progreso personal más que metas o resultados estandarizados. El conocimiento y la comprensión del propio cuerpo, su propia aceptación, el respeto del de los demás, la actitud crítica con los modelos corporales en los medios de comunicación, en la publicidad e internet, etc., son aspectos de vivencia personal que condicionan la autoestima.

5. Reconocimiento del patrimonio cultural. Debe evaluarse si, mediante la utilización de actividades físicas de tradición local tales como las danzas folclóricas y los juegos y deportes tradicionales, el alumnado práctica, conoce y valora nuestra cultura popular, como parte del patrimonio aragonés. Del mismo modo se prestará atención a las más habituales en el contexto general del alumnado para dotar de significatividad a lo realizado en el ámbito escolar.

6. Construcción de la vida activa. La promoción de estilos de vida activos y saludables es uno de los propósitos que se le atribuye a la Educación Física. Es por ello que es necesario partir de un modelo pedagógico para favorecer climas motivacionales óptimos, ya que si se sienten motivados y las experiencias educativas son positivas será más fácil que la actividad física acabe formando parte de su estilo de vida. A lo largo de toda la escolaridad obligatoria, hay que conseguir que el alumnado adquiera los conocimientos, las competencias y los hábitos necesarios para mantenerse en buena salud y para poder realizar de forma autónoma, una adecuada gestión y mantenimiento de su vida física. Los esfuerzos del profesorado deberán ir orientados a ofrecer tiempos de reflexión y darles pautas para cumplir las recomendaciones internacionales de actividad física moderada-vigorosa para su edad (60 minutos todos los días).

7. El desarrollo de valores individuales, sociales y medio ambientales. La Educación Física participa de forma fundamental en la educación en valores. Dominar las emociones en una situación de riesgo controlado, anticipar y valorar riesgos, etc., posibilita ir construyendo principios de seguridad individual y colectiva. La educación para la convivencia, fundamentalmente en lo que se refiere al trabajo sobre la construcción e integración de reglas de vida y funcionamiento colectivo (basados en la participación democrática, la autonomía personal, el respeto a la diversidad, el desarrollo del sentido crítico, la oposición frente a la intolerancia y la violencia, etc.), puede reforzarse desde la vivencia de situaciones motrices en las que el alumnado juegue con la norma y concilie el deseo de “ganar” y “poder más” con el respeto a las convenciones y a las personas. No se trata de reprimir pulsiones del individuo activo, sino de orientarlas y canalizarlas para la mejora individual y colectiva. El área de Educación Física debe participar del desarrollo de conductas sostenibles y ecológicas. Las situaciones vinculadas al bloque 4 son óptimas para abordar e inculcar valores como el respeto, el cuidado, la responsabilidad individual y colectiva al realizar una salida, la sostenibilidad y la conservación de la naturaleza.

El maestro ha venido trabajando con conceptos emanados de las habilidades perceptivo-motrices (esquema corporal, lateralidad, etc.) y de las habilidades motrices básicas. Esta propuesta curricular antepone la conexión que debe existir entre el alumno y la cultura física de su contexto, para que tenga mayor potencialidad educativa, dejando a los maestros que trabajen esos conceptos integrados en las actividades de cada uno de los bloques propuestos.

El desarrollo eficaz de este currículo precisa un enfoque metodológico que se adecue a las posibilidades del centro, tanto de espacios, como de otro tipo de recursos. Así, por ejemplo, el proceso de enseñanza-aprendizaje en la escuela rural se caracteriza por tener grupos-clase con un escaso número de estudiantes que pueden tener diferentes edades. Esto conlleva relaciones interpersonales ricas y profundas basadas en la cooperación así como la posibilidad de individualizar y personalizar más la enseñanza. En el diseño de situaciones de aprendizaje se tendrá en cuenta esta singularidad. El profesorado deberá desarrollar una programación que garantice que el alumno realice actividades variadas dentro de un mismo itinerario de enseñanza-aprendizaje adaptando el nivel de exigencia a cada estudiante según su curso. Para conseguir esto se recomienda realizar programaciones de carácter bianual o trianual. Cada tres años el alumno que pertenece a esa agrupación recibiría aprendizajes relacionados pero en orden creciente de dificultad. La redacción de los estándares de aprendizaje evaluables para cada bloque de contenido facilita esta tarea organizativa. Al trabajar sobre actividades globales es más sencillo individualizar el grado de exigencia para cada nivel. El conocimiento exhaustivo del tratamiento de cada una de las actividades permitirá al profesorado adaptar las situaciones a las condiciones particulares de cada grupo-clase.

El docente de Educación Física, a través de su forma de actuar en el aula, se configura como un agente determinante en el grado de implicación de su alumno en el aula y en la práctica de actividad física presente y futura. El estilo docente es la forma (intencionada o no) de generar por parte del profesor, ambientes de aprendizaje que facilitan el número, el tipo y la calidad de las interacciones sociales que experimenta el alumno en un contexto educativo. Tomando como referencia investigaciones que relacionan la forma de proceder del profesorado y las consecuencias motivacionales para el alumno a nivel de comportamiento, afectivo y cognitivo, podemos ir configurando un estilo docente capaz de generar climas de aprendizaje óptimos en el aula. De esta forma estaremos satisfaciendo las necesidades psicológicas básicas del alumno (percepción de competencia, autonomía y relación con los demás) y contribuyendo a fomentar hábitos positivos y de relevancia acordes con los propósitos establecidos en el sistema educativo actual. Los ámbitos de la intervención didáctica que configuran el ambiente de aprendizaje en la educación física escolar son variados pero según la dirección que tomen las decisiones del profesorado se fomentará un clima óptimo de aprendizaje o no. Se deberá prestar atención a aspectos como informar sobre los objetivos a conseguir a diferentes niveles (unidad didáctica, sesión y situaciones de trabajo), diseñar propuestas de aprendizaje orientadas al proceso y no al resultado únicamente, estructurar la información en las tareas, focalizar la información en los elementos controlables por el alumno (aplicar las reglas de acción y fomentar la implicación cognitiva del alumno), desarrollar experiencias de “éxito controlado y fracaso controlado”, reforzar que mejorar el nivel de aprendizaje se realiza a través de la práctica, fomentar durante las sesiones la regulación emocional, dar la posibilidad de elección de tareas durante las unidades didácticas, combinar diferentes modelos disciplinarios durante el proceso de enseñanza-aprendizaje (modelos estáticos y dinámicos), reconocer el progreso individual y de la mejora por factores como la atención, la perseverancia, etc., utilizar evaluaciones privadas y significativas para el aprendizaje, diseñar sesiones basadas en la variedad, diseñar tareas (situaciones) que promuevan el reto, aprovechar el carácter lúdico inherente a las actividades para fomentar una motivación intrínseca, implicar a los participantes en diferentes tipos de liderazgo asumiendo diferentes roles a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje, posibilitar diferentes formas de agrupamiento, hacer agrupaciones flexibles y heterogéneas, diseñar evaluaciones diagnósticas que permitan al alumno establecer necesidades de aprendizaje concretas, implicar al participante en su evaluación, posibilitar oportunidades y tiempo para el progreso, ayudar a los practicantes a programar la práctica, etc.

El área de Educación Física implica un conocimiento vivenciado de sus contenidos. Éstos suelen ser relevantes y significativos para el alumno y poseen una peculiar motivación intrínseca. El alumno tiene necesidad de moverse libre y espontáneamente, cuenta con una exuberante motricidad espontánea que el profesorado enriquecerá y dará cauce en sus propuestas prácticas.

Es importante evaluar las posibilidades de éxito de los alumnos al diseñar las propuestas de aprendizaje, así como crear las condiciones adecuadas para que intervengan con confianza en el éxito y seguridad en las propias capacidades. Se valorarán sus producciones y se les permitirá visualizar el éxito de las mismas con vistas a suscitar y mantener la motivación. El profesorado debe permitir la confrontación del estudiante con la complejidad, siempre y cuando ésta esté a su alcance, teniendo en cuenta que un aprendizaje no es nunca la suma de elementos simples, sino una construcción progresiva de una realidad global y compleja, cargada de relaciones y susceptible de ser analizada.

Lo importante para el tratamiento didáctico es el proceso y no las marcas o resultados, que deben servir para darse cuenta de sí los primeros están adquiridos/dominados o no. Progresar supone perfeccionar el aprendizaje y pasar de un comportamiento a otro más elaborado o adaptado.

En la construcción de aprendizajes, el alumno y la alumna se ven confrontados a nuevas realidades (nuevas actividades y situaciones), que debe conocer e integrar en sus esquemas de conocimiento. Éstos, gracias a la información que procede de las actuaciones, se reelaboran y modifican constantemente y se hacen más complejos, y tienen la posibilidad de ser transferidos o utilizados en otras situaciones y contextos. El proceso de aprendizaje requiere, entre otros aspectos, que el alumno encuentre sentido a las tareas que realiza para implicarse en un proceso que requiere esfuerzo, compensado por la funcionalidad que adquiere el aprendizaje significativo. Hay actividades que se ven muy facilitadas como el caso de las que se desarrollan en el medio natural, al igual que la realización de proyectos globalizados e interdisciplinares.

Partiendo de la idea de que aprender es una actividad interna al discente y dirigida por él mismo, en la orientación y guía de los procesos de aprendizaje, se le permitirá formularse claramente una intención antes de comenzar a actuar, tener medios para identificar el resultado de esta acción y poder modificar los medios de todo tipo utilizados en función del éxito o fracaso de la misma. Es muy interesante facilitar la práctica y la reflexión al alumno, para volver a construir la acción más pensada y ajustada a los fines perseguidos. Se trata de que verbalice y tome conciencia del juego, del aprendizaje, del proceso de sus acciones, de las formas de actuar, de las operaciones utilizadas para realizar las tareas, de los obstáculos encontrados, para que, al tiempo que lleva a cabo las tareas, conozca el porqué y el para qué de ellas, de manera que vaya construyendo, de forma significativa, conocimientos y saberes.

El objetivo durante las sesiones de Educación Física se centra en polarizar la atención de los estudiantes hacia aspectos relevantes de las situaciones planteadas y simplificar la fase de procesamiento de la información. En muchos casos al alumno se les puede orientar en términos condicionales (si… entonces…) cuando acometen las tareas de aprendizaje. Se pretende que el alumno identifique primero un estímulo determinado, y lo relacionen con una respuesta o grupo de respuestas concretas. La finalidad en el planteamiento de esta clase de trabajo sería la de facilitar la organización del conocimiento que los estudiantes van consiguiendo en el aprendizaje del contenido correspondiente, llegando a predecir el comportamiento (para… hay que…) facilitando los procesos de autonomía durante la acción.

Del mismo modo, y con relación a las inteligencias múltiples, el área de Educación Física trabaja y puede desarrollar cada una de las ocho inteligencias mediante actividades motrices como por ejemplo: actividades de estrategia (lógico-matemática), psicomotrices y cuentos motores (lingüística), de estructuración espacio-temporales y modificadas (espacial), artístico expresivas (musical), cooperativas (interpersonal), de imagen corporal (intrapersonal), al aire libre y en el medio natural (naturalista) y las actividades de los cinco bloques vinculados a la acción motriz (corporal-kinestésica).

La metodología que utiliza el profesorado constituye un elemento fundamental y se refiere al conjunto de criterios y decisiones que organizan la acción didáctica en el aula. Lo que pretende el docente cuando toma decisiones metodológicas, es facilitar los procesos de aprendizaje. El papel del profesorado consiste en estimular, enriquecer y multiplicar las experiencias del alumno, variando o diversificando las situaciones, conduciéndole a usar útiles y recursos que posee, y que no utiliza normalmente, para suscitar su interés y aumentar sus posibilidades de adaptación.

El profesorado del área de Educación Física cuando aborda diferentes actividades tiene la posibilidad de utilizar diferentes metodologías como la asignación de tareas, el aprendizaje cooperativo, la enseñanza recíproca, los programas individuales, aprendizaje comprensivo de los juegos deportivos, etc. Deberán ser seleccionadas para facilitar la adquisición de recursos por parte del alumno que les permitan reflexionar, evaluar y autoevaluarse, autorregularse, perseverar en el aprendizaje, responsabilizarse o esforzarse para mejorar y finalizar con éxito su aprendizaje.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | | **Curso: 1º** |
| **BLOQUE 1:** Acciones motrices individuales. | | | | |
| **Contenidos:**  Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.  Carreras de velocidad: salida rápida, carrera recta y finalización rápida.  Carreras de obstáculos: encadenamiento de carrera y paso de obstáculos, salida y encadenamiento del primer obstáculo, rapidez en el final de carrera, ritmo de carrera entre obstáculos.  Carreras de relevos: organizarse para entregar el testigo, conservar la velocidad del testigo.  Salto de altura: estabilización del pie de impulso, encadenamiento de carrera y de saltos hacia arriba, exploración de la zona de impulso.  Salto de longitud: diferenciación y encadenamiento de una carrera y de un salto hacia delante a partir de un límite, determinación y uso del pie de batida, organización de una carrera de impulso eficaz, organización de una trayectoria aérea.  Multisaltos: encadenamiento correr-rebotar, estabilización del pie de batida, naturaleza de los saltos, construcción de una carrera de impulso eficaz (longitud y velocidad), altura-longitud-ritmo de los saltos.  Lanzamientos: determinación del brazo lanzador, diferenciación y adaptación de las formas de lanzamientos en función del objetivo, la finalidad y el espacio de recepción (empuje, rotación, flexión de brazo), trayectorias del objeto, impulso previo de los lanzamientos.  Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo), incidir en la técnica de carrera en casos singulares).  Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez, etc.  Proyectos de curso o centro: visitas de atletas de alguna disciplina, jornadas atléticas, encuentros intercentros, juegos olímpicos, día de la resistencia en el colegio, carreras solidarias con ONG´s, etc.  Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniquís, nado con obstáculos), etc.  Flotación-equilibrio, respiración-inmersión (control respiratorio, coordinación respiración-acción, apnea), propulsión-resistencias, gestión del esfuerzo en el nado, gestión del ritmo de nado uniforme.  Organización de la actividad: preparación de mochilas para cambio de atuendo, indumentaria (gorro, gafas, bañador, chanclas, etc.), protocolo de accidentes, etc.  Roles de trabajo: anotador, nadador, cronometrador, etc.  Proyectos de curso o centro: visitas de nadadores o nadadoras, realización de “x” largos de forma colectiva como equipo o curso,  Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.).  Actividades gimnásticas: adaptación a situaciones corporales no habituales que exigen control de su cuerpo en el espacio (volteos, inversiones, etc.), control del riesgo (binomio riesgo-seguridad), priorizar la información a nivel propioceptivo (ayudas como refuerzo), disociación segmentaria, etc.  Acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos (combinación de direcciones y superficies, balanceos, etc.), saltos/volar (minitramp, estructuras y materiales), giros (eje longitudinal, volteos adelante y volteos atrás, sobre planos inclinados, etc.), inversiones (pino, tres apoyos, rueda lateral, rondada, etc.), equilibrios (un pie, la vela, etc.), control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas, etc.  Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones (planos, quitamiedos, colchonetas, rodillos, etc.), ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas y osadas, materiales en buen estado, etc. | | | | |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 1º** | |
| *Continuación del* **BLOQUE 1:** Acciones motrices individuales. | | | | |
| Confección de proyectos individuales de número variable de elementos para confeccionar un encadenamiento y respetando las fases de entrada, ejercicio gimnástico y salida con limpieza gestual, pertinencia, comunicatividad e integridad.  Roles de trabajo: anotador, gimnasta, juez, ayudante, etc.  Proyectos de curso o centro: visitas gimnastas, demostraciones para otros cursos de los encadenamientos proyectados y trabajados, etc.  Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes, etc.  El patinaje: posición de seguridad (sin y con ayuda de material o compañero/a), deslizamientos (paso patinador, etc.), frenada, giros, cambios de dirección, aprender a caer, levantarse, autonomía en ponerse y quitarse los patines, conservación básica. Educación vial.  Encadenamiento de acciones en un recorrido combinando: deslizamiento con pies paralelos, curvas de slalom, pasar túneles, salto obstáculos, equilibrio sobre un patín, curvas y cruces de patines, figuras singulares, etc.  Roles de trabajo: anotador, patinador, juez, ayudante, etc.  Proyectos de curso o centro: ciudad patines, apadrinamiento de diferentes niveles (1º y 6º), etc. | | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.1.1. Realizar e identificar acciones motrices individuales para ajustar los movimientos corporales a las demandas de las situaciones. | CAA  CMCT | Est.EF.1.1.1. Est.EF.1.1.2. Est.EF.1.1.4. Est.EF.1.1.5. Realiza e identifica acciones motrices individuales (por ejemplo desplazamientos, saltos, giros equilibrios) para ajustar los movimientos corporales a las demandas de las situaciones planteadas en clase. | | CAA  CMCT |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 1º** |
| **BLOQUE 2:** Acciones motrices de oposición. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades de adversario/contacto/luctatorias: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, esgrima, kendo, juegos tradicionales (tiro de soga, etc.) etc.  Decodificación de las intenciones y características del adversario (comportamientos, orientación, desplazamientos, puntos fuertes o débiles, etc.), principio de acción-reacción (dominar al adversario generando en él respuestas que aprovechar para desequilibrarlo), principio de equilibrio/desequilibrio (acciones que conllevan el equilibrio y desequilibrio en el combate para conseguir el objetivo), principio de acción permanente (acciones que conllevan la aplicación de fuerzas para inmovilizar o voltear al adversario), principio de creación de un momento de rotación (generar un momento de rotación, levantando, empujando, tirando al adversario para proyectarlo o inmovilizarlo), principio de aplicación de fuerzas (puesta en acción del algoritmo en la actividades de lucha, por ejemplo si yo empujo y si él cede entonces yo le empujo y agarro, etc.), etc.  Situaciones de adversario/contacto/luctatorias: acciones motrices luctatorias primarias (coger y tocar), acciones motrices luctatorias secundarias (caídas, tirar y empujar, inmovilizar, volcar, derribar, tocar con objetos, etc.), etc.  Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, cronometrador, etc.  Proyectos de curso o centro: visita de judocas, torneos colectivos de juegos de oposición, juegos de retos, etc.  Actividades de cancha dividida: mini tenis, bádminton, raquetas, indiaka, tenis de mesa, juegos de cancha dividida, combinación de actividades con redes a diferentes alturas, etc.  Anticipación perceptiva (prever la trayectoria, situarse detrás del móvil, posición estable, etc.), integración del conjunto implemento-móvil (dominio y control del conjunto, zona de impacto en el implemento, inclinación del implemento, control de la fuerza, distancia entre el lugar el impacto y la mano, etc.), integración del intercambio (las propias de los anteriores, momento del golpeo, control de la fuerza, estabilidad en el golpeo, etc.), construcción de un plan de acción (intención de realizar acciones concretas), trabajo en el espacio propio (lugares centrales de referencia, movilidad constante, organización del espacio en situaciones colectivas, etc.) y trabajo en el espacio adverso (alternancia táctica, algoritmo de ataque, adaptación a la situación de fuerzas, zonas de interferencia en situaciones colectivas, etc.).  Situaciones con móvil, situaciones con raqueta/implemento/mano, situaciones de combinación implemento y móvil, situaciones de intercambio (1c1, 2c2, toque control o paradita, etc.), situaciones de oposición incidiendo en el espacio propio (1x1, 2x2), situaciones de oposición incidiendo en el espacio adverso (1x1, 2x2), retos colectivos.  Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, etc.  Proyectos de curso o centro: visita de jugadores de alguna modalidad como tenis o bádminton, copa Davis, copa federación, open del colegio con diferentes modalidades, etc. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.2.3. Identificar el sentido del juego en la práctica de actividades de oposición. | CAA  CMCT | Est.EF.2.3.1. Est.EF.2.3.2. Identifica los aprendizajes específicos para conseguir acciones de éxito en la práctica de actividades de oposición. | CAA  CMCT |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 1º** |
| **BLOQUE 3:** Acciones motrices de cooperación y cooperación-oposición. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas, etc.), los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los cuentos motores cooperativos, los relevos, etc.  Ajuste de la motricidad a la de los demás, sincronización de acciones, utilización común de estrategias básicas de juego (anticipación), práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto, establecimiento de proyectos de acción colectivos, colaboración con compañeros para conseguir un objetivo común, construcción de reglas colectivas.  Roles de trabajo: controlador, jugadores, árbitro, etc.  Proyectos de curso o centro: desafíos cooperativos para todos y todas, jornadas de juegos para todos y todas, etc.  Actividades de cooperación-oposición: Algunos juegos tradicionales, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colphol, touchball, etc.), juegos y deportes modificados basados en la comprensión (Teaching Games for Understanding-TGfU) como los juegos de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los juegos de invasión (como hockey, baloncesto, korfball*,* balonmano, rugby, fútbol, entre otros), desarrollar iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).  Conservación/recuperación del balón, progresión hacia la meta contraria/evitación de la progresión hacia la meta propia, alternancia táctica entre la defensa y el ataque, aplicación del repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil (pelota) en ataque y en defensa, puesta en práctica del algoritmo de ataque, puesta en práctica del algoritmo de defensa, reducción e incremento del espacio y la duración del juego, creación de un desequilibrio a su favor, reducción de la incertidumbre elaborando y utilizando estrategias de acción colectiva de ataque y defensa, ajuste de las conductas para hacerlas más eficaces (anticipar, actuar rápido, cambiar de ritmo, etc.), etc.  Roles de trabajo: anotador, jugadores, árbitro, entrenador/a, afición, prensa, etc.  Proyectos de curso o centro: visita de equipos y/o jugadores, torneos de clases, torneos de curso, torneos de equipos configurados con niños/as de diferentes cursos, etc. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.3.1. Realizar e identificar acciones motrices para ajustar los movimientos corporales a las demandas de las situaciones de cooperación y cooperación-oposición | CAA  CMCT | Est.EF.3.1.3. Realiza e identifica acciones motrices para ajustar los movimientos corporales a las demandas de las situaciones de cooperación y cooperación-oposición. | CAA  CMCT |
| Cri.EF.3.3. Identificar el sentido del juego, en la práctica de actividades de cooperación y cooperación-oposición, para adaptar su conducta motriz. | CAA  CMCT | Est.EF.3.3.1. Est.EF.3.3.2. Identifica los aprendizajes específicos para conseguir acciones sencillas con éxito en la práctica de actividades cooperación y/o cooperación-oposición. | CAA  CMCT |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 1º** |
| **BLOQUE 4:** Acciones motrices en el medio natural. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades en el medio natural: el senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, el esquí nórdico (y otras modalidades), la trepa (que puede evolucionar hacia la escalada), etc.  Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.  Trepa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos, etc.  Esquí nórdico: aprendizajes para actuar del estilo clásico (paso alternativo, paso de subida, paso empuja, posición de bajada y cuña, paso combinado), regulación del esfuerzo en la actividad y aprendizajes para gestionar una práctica autónoma (uso de instalaciones y espacios, seguridad pasiva y activa, autonomía en la gestión del material).  BTT: Uso de los cambios de manera autónoma para adaptarse a las particularidades del terreno, acciones específicas para adaptarse a las condiciones de la ruta (retos variados en formato taller como zig-zag, trébol, taller de los lentos, juegos de equilibrio, el limbo, etc.), educación vial, principios de seguridad activa (comportamiento en ruta) y pasiva (cuidado y mantenimiento básico), indumentaria (casco, guantes, gafas, culote, etc.), funcionamientos como grupo en las salida, etc.  Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc.  Roles de trabajo: anotador, participante, cronometrador, asegurador, guía, etc.  Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...), etc.  Proyectos de curso o centro: Con la bici al cole. Parques activos. Grupos de medio natural con familias. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, acampadas, cicloturismo, orientación, esquí nórdico, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y la orientación, etc.) y que conllevan la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explicita con otras áreas para enriquecer el proyecto. etc. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.4.1. Realizar e identificar acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a la incertidumbre de las actividades en el medio natural aprovechando las posibilidades del centro escolar. | CAA  CMCT | Est.EF.4.1.6. Realiza e identifica con la ayuda docente, acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a situaciones con poca incertidumbre en contextos de centro o próximos al mismo. | CAA  CMCT |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 1º** |
| **BLOQUE 5:** Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.), prácticas danzadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, coreografías grupales, etc.), prácticas teatrales y danzadas (expresión corporal básica, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, etc.), composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.), lenguaje gestual (comunicación no verbal del ser humano, etc.), actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada, etc.) y actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).  Motricidad expresiva (puesta en práctica de la movilización corporal, utilización del espacio, estructuración del tiempo, movilización de la energía y calidades del movimiento, puesta en práctica de las relaciones entre actores), simbolización (convertir las imágenes mentales o no en movimiento, función poética del movimiento, etc.) y comunicación (gestión de la mirada, relación entre los que danzan, relación entre éstos y los espectadores, etc.).  Fases del proceso creativo: solicitud a partir de un inductor, diversidad/variedad, enriquecimiento, elección individual o colectiva, producción y presentación ante los demás.  Danzas y bailes en la escuela: banco de danzas y bailes del mundo en páginas web especializadas (ejemplo: danzas del mundo)  Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc.  Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales de navidad, festivales de final de curso, conmemoraciones, exhibiciones, proyectos interdisciplinares con educación artística (u otras áreas), etc. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.5.2. Conoce e identifica alguno de los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento (usando estructuras rítmicas simples, canciones gesticuladas, juego simbólico…) para elaborar producciones con intención artística o expresiva. | CCEC | Est.EF.5.2.1. Conoce e identifica alguno de los recursos para representar personajes, acciones u objetos, etc. individualmente, en parejas o en grupos con la intención de mostrarlo a otros. | CCEC |
| Est.EF.5.2.2. Ajusta el movimiento a ritmos sencillos marcado con una música. | CCEC |

| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 1º** |
| --- | --- | --- | --- |
| **BLOQUE 6:** Gestión de la vida activa y valores. | | | |
| **Contenidos:**  Conciencia de los efectos producidos tras la realización de acciones motrices.  Partes del cuerpo relacionadas con el movimiento (segmentos corporales).  Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.  Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.  La actividad física, el juego y el deporte y sus normas.  Práctica de actividades físicas y juegos populares y del entorno próximo.  Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.  Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.  Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física.  Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.  Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.  Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en el juego. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.6.4. Conocer, con ayuda, contenidos propios de la Educación Física y los introducidos en otras áreas que tienen relación con el cuerpo humano y con la actividad física. | CMCT  CAA | Est.EF.6.4.3. Conoce y verbaliza, con la ayuda del docente, el resultado de su acción tras realizar situaciones motrices. | CMCT  CAA |
| Est.EF.6.4.4. Conoce las principales partes del cuerpo (cabeza, tronco y extremidades) que se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza y que son movilizadas en una situación de clase. | CAA |
| Cri.EF.6.5. Mostrar interés por cumplir, con ayuda, las normas referentes al cuidado del cuerpo con relación a la higiene postural. | CMCT | Est.EF.6.5.3. Muestra interés y reconoce, con ayuda, alguno de los efectos beneficiosos de los hábitos posturales correctos aplicados a su vida cotidiana (por ejemplo, llevar mochila, levantar bolsas de compra, cómo sentarse, etc.). | CMCT |
| Cri.EF.6.7. Respetar la propia realidad corporal y la de los demás. | CSC | Est.EF.6.7.1. Est.EF.6.7.2. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz presentes en su clase, en especial en el aprendizaje de nuevas habilidades. | CSC |
| Cri.EF.6.8. Conocer y practicar diferentes juegos infantiles populares. | CCEC | Est.EF.6.8.1. Est.EF.6.8.2. Conoce y practica juegos infantiles, identificando sus reglas o características. | CCEC |
| Cri.EF.6.9. Tomar conciencia de las situaciones conflictivas surgidas en clase. | CSC | Est.EF.6.9.3. Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable. | CSC |
| Est.EF.6.9.2. Est.EF.6.9.4. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas surgidas en clase. | CSC |
| Cri.EF.6.13. 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. | CSC  CIEE  CAA  CMCT | Est.EF.6.13.1. Tiene interés por participar en las tareas presentadas. | CAA |
| Est.EF.6.13.2. Resuelve problemas motores sencillos aceptando ayuda. | CIEE |
| Est.EF.6.13.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo (por ejemplo el aseo tras la sesión de Educación Física). | CMCT |
| Est.EF.6.13.4. Participa, de forma dirigida, en la recogida de material utilizado en las clases. | CSC |
| Est.EF.6.13.5. Respeta las normas y reglas de juego. | CSC |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 2º** |
| **BLOQUE 1:** Acciones motrices individuales. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.  Carreras de velocidad: salida rápida, carrera recta y finalización rápida.  Carreras de obstáculos: encadenamiento de carrera y paso de obstáculos, salida y encadenamiento del primer obstáculo, rapidez en el final de carrera, ritmo de carrera entre obstáculos.  Carreras de relevos: organizarse para entregar el testigo, conservar la velocidad del testigo.  Salto de altura: estabilización del pie de impulso, encadenamiento de carrera y de saltos hacia arriba, exploración de la zona de impulso.  Salto de longitud: diferenciación y encadenamiento de una carrera y de un salto hacia delante a partir de un límite, determinación y uso del pie de batida, organización de una carrera de impulso eficaz, organización de una trayectoria aérea.  Multisaltos: encadenamiento correr-rebotar, estabilización del pie de batida, naturaleza de los saltos, construcción de una carrera de impulso eficaz (longitud y velocidad), altura-longitud-ritmo de los saltos.  Lanzamientos: determinación del brazo lanzador, diferenciación y adaptación de las formas de lanzamientos en función del objetivo, la finalidad y el espacio de recepción (empuje, rotación, flexión de brazo), trayectorias del objeto, impulso previo de los lanzamientos.  Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo), incidir en la técnica de carrera en casos singulares).  Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez, etc.  Proyectos de curso o centro: visitas de atletas de alguna disciplina, jornadas atléticas, encuentros intercentros, juegos olímpicos, día de la resistencia en el cole, carreras solidarias con ONG´s, etc.  Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniquís, nado con obstáculos), etc.  Flotación-equilibrio, respiración-inmersión (control respiratorio, coordinación respiración-acción, apnea), propulsión-resistencias, gestión del esfuerzo en el nado, gestión del ritmo de nado uniforme.  Organización de la actividad: preparación de mochilas para cambio de atuendo, indumentaria (gorro, gafas, bañador, chanclas, etc.), protocolo de accidentes, etc.  Roles de trabajo: anotador, nadador, cronometrador, etc.  Proyectos de curso o centro: visitas de nadadores o nadadoras, realización de “x” largos de forma colectiva como equipo o curso,  Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.).  Actividades gimnásticas: adaptación a situaciones corporales no habituales que exigen control de su cuerpo en el espacio (volteos, inversiones, etc.), control del riesgo (binomio riesgo-seguridad), priorizar la información a nivel propioceptivo (ayudas como refuerzo), disociación segmentaria, etc.  Acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos (combinación de direcciones y superficies, balanceos, etc.), saltos/volar (minitramp, estructuras y materiales), giros (eje longitudinal, volteos adelante y volteos atrás, sobre planos inclinados, etc.), inversiones (pino, tres apoyos, rueda lateral, rondada, etc.), equilibrios (un pie, la vela, etc.), control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas, etc.  Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones (planos, quitamiedos, colchonetas, rodillos, etc.), ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas y osadas, materiales en buen estado, etc. | | | |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 2º** |
| *Continuación del* **BLOQUE 1:** Acciones motrices individuales. | | | |
| Confección de proyectos individuales de número variable de elementos para confeccionar un encadenamiento y respetando las fases de entrada, ejercicio gimnástico y salida con limpieza gestual, pertinencia, comunicatividad e integridad.  Roles de trabajo: anotador, gimnasta, juez, ayudante, etc.  Proyectos de curso o centro: visitas gimnastas, demostraciones para otros cursos de los encadenamientos proyectados y trabajados, etc.  Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes, etc.  El patinaje: posición de seguridad (sin y con ayuda de material o compañero/a), deslizamientos (paso patinador, etc.), frenada, giros, cambios de dirección, aprender a caer, levantarse, autonomía en ponerse y quitarse los patines, conservación básica. Educación vial.  Encadenamiento de acciones en un recorrido combinando: deslizamiento con pies paralelos, curvas de slalom, pasar túneles, salto obstáculos, equilibrio sobre un patín, curvas y cruces de patines, figuras singulares, etc.  Roles de trabajo: anotador, patinador, juez, ayudante, etc.  Proyectos de curso o centro: ciudad patines, apadrinamiento de diferentes niveles (1º y 6º), etc. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.1.1. Comprender y resolver acciones motrices individuales, con la ayuda docente, para ajustar los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad. | CAA  CMCT | Est.EF.1.1.1. Est.EF.1.1.2. Est.EF.1.1.4. Est.EF.1.1.5. Comprende y resuelve acciones motrices individuales con la ayuda docente (por ejemplo, desplazamientos, saltos, giros equilibrios, o combinación de ellos) de forma coordinada y equilibrada, ajustando los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad. | CAA  CMCT |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 2º** |
| **BLOQUE 2:** Acciones motrices de oposición. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades de adversario/contacto/luctatorias: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, esgrima, kendo, juegos tradicionales (tiro de soga, etc.) etc.  Decodificación de las intenciones y características del adversario (comportamientos, orientación, desplazamientos, puntos fuertes o débiles, etc.), principio de acción-reacción (dominar al adversario generando en él respuestas que aprovechar para desequilibrarlo), principio de equilibrio/desequilibrio (acciones que conllevan el equilibrio y desequilibrio en el combate para conseguir el objetivo), principio de acción permanente (acciones que conllevan la aplicación de fuerzas para inmovilizar o voltear al adversario), principio de creación de un momento de rotación (generar un momento de rotación, levantando, empujando, tirando al adversario para proyectarlo o inmovilizarlo), principio de aplicación de fuerzas (puesta en acción del algoritmo en la actividades de lucha, por ejemplo si yo empujo y si él cede entonces yo le empujo y agarro, etc.), etc.  Situaciones de adversario/contacto/luctatorias: acciones motrices luctatorias primarias (coger y tocar), acciones motrices luctatorias secundarias (caídas, tirar y empujar, inmovilizar, volcar, derribar, tocar con objetos, etc.), etc.  Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, cronometrador, etc.  Proyectos de curso o centro: visita de judocas, torneos colectivos de juegos de oposición, juegos de retos, etc.  Actividades de cancha dividida: mini tenis, bádminton, raquetas, indiaka, tenis de mesa, juegos de cancha dividida, combinación de actividades con redes a diferentes alturas, etc.  Anticipación perceptiva (prever la trayectoria, situarse detrás del móvil, posición estable, etc.), integración del conjunto implemento-móvil (dominio y control del conjunto, zona de impacto en el implemento, inclinación del implemento, control de la fuerza, distancia entre el lugar el impacto y la mano, etc.), integración del intercambio (las propias de los anteriores, momento del golpeo, control de la fuerza, estabilidad en el golpeo, etc.), construcción de un plan de acción (intención de realizar acciones concretas), trabajo en el espacio propio (lugares centrales de referencia, movilidad constante, organización del espacio en situaciones colectivas, etc.) y trabajo en el espacio adverso (alternancia táctica, algoritmo de ataque, adaptación a la situación de fuerzas, zonas de interferencia en situaciones colectivas, etc.).  Situaciones con móvil, situaciones con raqueta/implemento/mano, situaciones de combinación implemento y móvil, situaciones de intercambio (1c1, 2c2, toque control o paradita, etc.), situaciones de oposición incidiendo en el espacio propio (1x1, 2x2), situaciones de oposición incidiendo en el espacio adverso (1x1, 2x2), retos colectivos.  Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, etc.  Proyectos de curso o centro: visita de jugadores de alguna modalidad como tenis o bádminton, copa Davis, copa federación, open del colegio con diferentes modalidades, etc. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.2.3. Comprender el sentido de los acontecimientos del juego y resolver, con la ayuda docente, situaciones en las que se realicen acciones motrices de oposición. | CAA  CMCT | Est.EF.2.3.1. Est.EF.2.3.2. Comprende la lógica de las situaciones planteadas y resuelve, con la ayuda docente, situaciones en las que se realicen acciones motrices de oposición (por ejemplo, luctatorias, situaciones motrices globales de cancha dividida, u otras). | CAA  CMCT |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 2º** |
| **BLOQUE 3:** Acciones motrices de cooperación y cooperación-oposición. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas, etc.), los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los cuentos motores cooperativos, los relevos, etc.  Ajuste de la motricidad a la de los demás, sincronización de acciones, utilización común de estrategias básicas de juego (anticipación), práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto, establecimiento de proyectos de acción colectivos, colaboración con compañeros para conseguir un objetivo común, construcción de reglas colectivas.  Roles de trabajo: controlador, jugadores, árbitro, etc.  Proyectos de curso o centro: desafíos cooperativos para todos y todas, jornadas de juegos para todos y todas, etc.  Actividades de cooperación-oposición: Algunos juegos tradicionales, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colphol, touchball, etc.), juegos y deportes modificados basados en la comprensión (Teaching Games for Understanding-TGfU) como los juegos de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los juegos de invasión (como hockey, baloncesto, korfball*,* balonmano, rugby, fútbol, entre otros), desarrollar iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).  Conservación/recuperación del balón, progresión hacia la meta contraria/evitación de la progresión hacia la meta propia, alternancia táctica entre la defensa y el ataque, aplicación del repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil (pelota) en ataque y en defensa, puesta en práctica del algoritmo de ataque, puesta en práctica del algoritmo de defensa, reducción e incremento del espacio y la duración del juego, creación de un desequilibrio a su favor, reducción de la incertidumbre elaborando y utilizando estrategias de acción colectiva de ataque y defensa, ajuste de las conductas para hacerlas más eficaces (anticipar, actuar rápido, cambiar de ritmo, etc.), etc.  Roles de trabajo: anotador, jugadores, árbitro, entrenador/a, afición, prensa, etc.  Proyectos de curso o centro: visita de equipos y/o jugadores, torneos de clases, torneos de curso, torneos de equipos configurados con niños/as de diferentes cursos, etc. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.3.1. Comprender y resolver acciones motrices, con la ayuda docente, para ajustar los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de las situaciones de cooperación y cooperación-oposición | CAA  CMCT | Est.EF.3.1.3. Comprende y resuelve acciones motrices, con la ayuda docente, de forma coordinada y equilibrada, ajustando los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de las situaciones de cooperación y cooperación-oposición. | CAA  CMCT |
| Cri.EF.3.3. Comprender el sentido de los acontecimientos del juego y resolver, con la ayuda docente, situaciones sencillas en las que se realicen acciones motrices de cooperación y cooperación-oposición. | CAA  CMCT | Est.EF.3.3.1. Est.EF.3.3.2. Comprende la lógica de las situaciones planteadas y resuelve, con la ayuda docente, situaciones sencillas en las que se realicen acciones motrices de cooperación y/o cooperación-oposición tanto cuando es atacante y defensor. | CAA  CMCT |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 2º** |
| **BLOQUE 4:** Acciones motrices en el medio natural. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades en el medio natural: el senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, el esquí nórdico (y otras modalidades), la trepa (que puede evolucionar hacia la escalada), etc.  Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.  Trepa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos, etc.  Esquí nórdico: aprendizajes para actuar del estilo clásico (paso alternativo, paso de subida, paso empuja, posición de bajada y cuña, paso combinado), regulación del esfuerzo en la actividad y aprendizajes para gestionar una práctica autónoma (uso de instalaciones y espacios, seguridad pasiva y activa, autonomía en la gestión del material).  BTT: Uso de los cambios de manera autónoma para adaptarse a las particularidades del terreno, acciones específicas para adaptarse a las condiciones de la ruta (retos variados en formato taller como zig-zag, trébol, taller de los lentos, juegos de equilibrio, el limbo, etc.), educación vial, principios de seguridad activa (comportamiento en ruta) y pasiva (cuidado y mantenimiento básico), indumentaria (casco, guantes, gafas, culote, etc.), funcionamientos como grupo en las salida, etc.  Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc.  Roles de trabajo: anotador, participante, cronometrador, asegurador, guía, etc.  Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...), etc.  Proyectos de curso o centro: Con la bici al cole. Parques activos. Grupos de medio natural con familias. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, acampadas, cicloturismo, orientación, esquí nórdico, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y la orientación, etc.) y que conllevan la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explicita con otras áreas para enriquecer el proyecto. Etc. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.4.1. Comprender y resolver, con la ayuda docente, acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a la incertidumbre de las actividades en el medio natural aprovechando las posibilidades del centro escolar. | CAA  CMCT | Est.EF.4.1.6. Comprende y resuelve, con la ayuda docente, acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a situaciones con poca incertidumbre en contextos de centro o próximos al mismo. | CAA  CMCT |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 2º** |
| **BLOQUE 5:** Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.), prácticas danzadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, coreografías grupales, etc.), prácticas teatrales y danzadas (expresión corporal básica, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, etc.), composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.), lenguaje gestual (comunicación no verbal del ser humano, etc.), actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada, etc.) y actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).  Motricidad expresiva (puesta en práctica de la movilización corporal, utilización del espacio, estructuración del tiempo, movilización de la energía y calidades del movimiento, puesta en práctica de las relaciones entre actores), simbolización (convertir las imágenes mentales o no en movimiento, función poética del movimiento, etc.) y comunicación (gestión de la mirada, relación entre los que danzan, relación entre éstos y los espectadores, etc.).  Fases del proceso creativo: solicitud a partir de un inductor, diversidad/variedad, enriquecimiento, elección individual o colectiva, producción y presentación ante los demás.  Danzas y bailes en la escuela: banco de danzas y bailes del mundo en páginas web especializadas (ejemplo: danzas del mundo)  Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc.  Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales de navidad, festivales de final de curso, conmemoraciones, exhibiciones, proyectos interdisciplinares con educación artística (u otras áreas), etc. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.5.2. Comprender los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento resolviendo estructuras rítmicas simples, canciones gesticuladas, juego simbólico, etc., para elaborar producciones con intención artística o expresiva. | CCEC | Est.EF.5.2.1. Representa, desde un guion pautado por el docente, personajes, acciones u objetos, etc., para resolver situaciones sugeridas utilizando alguno de los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos con la intención de mostrarlo a otros. | CCEC |
| Est.EF.5.2.2. Coordina movimientos y ritmos sencillos a partir de estímulos musicales de forma individual, en parejas o grupos. | CCEC |

| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 2º** |
| --- | --- | --- | --- |
| **BLOQUE 6:** Gestión de la vida activa y valores. | | | |
| **Contenidos:**  Conciencia de las actividades motrices, relacionando las intenciones de las acciones llevadas a cabo con los resultados obtenidos.  Elementos orgánico-funcionales del aparato locomotor relacionados con el movimiento: principales músculos, huesos y articulaciones.  Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.  Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.  La actividad física, el juego y el deporte y sus normas.  Práctica de actividades físicas y juegos populares y del entorno próximo.  Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.  Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.  Interés por participar en todas las tareas y valoración de la iniciativa y del esfuerzo personal en la actividad física.  Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.  Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.  Aceptación y respeto hacia las normas, reglas y personas que participan en el juego. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.6.4. Identificar, globalmente y con ayuda, contenidos propios de la Educación Física y los introducidos en otras áreas que tienen relación con el cuerpo humano y con la actividad física. | CMCT  CAA | Est.EF.6.4.3. Pasa del conocimiento y descripción del resultado de la acción al conocimiento global de la misma, tras realizar situaciones motrices. | CMCT  CAA |
| Est.EF.6.4.4. Identifica las principales partes del cuerpo (músculos, huesos y articulaciones) que se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza y que son movilizadas en una situación de clase. | CAA |
| Cri.EF.6.5. Mostrar interés por cumplir las normas referentes al cuidado del cuerpo con relación a la higiene postural. | CMCT | Est.EF.6.5.3. Muestra interés y reconoce alguno de los efectos beneficiosos de los hábitos posturales correctos aplicados a su vida cotidiana (por ejemplo, llevar mochila, levantar bolsas de compra, cómo sentarse, etc.). | CMCT |
| Cri.EF.6.7. Respetar la propia realidad corporal y la de los demás. | CSC | Est.EF.6.7.1. Est.EF.6.7.2. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz presentes en su clase, en especial en el aprendizaje de nuevas habilidades. | CSC |
| Cri.EF.6.8. Conocer actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas, así como sus normas básicas y características. | CCEC | Est.EF.6.8.1. Est.EF.6.8.2. Practica una diversidad de actividades físicas lúdicas, deportivas y artísticas del contexto cercano y/o del entorno próximo aragonés, siendo capaz de explicar algunas de sus reglas o características. | CCEC |
| Cri.EF.6.9. Tomar conciencia de las situaciones conflictivas surgidas en clase. | CSC | Est.EF.6.9.3. Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable. | CSC |
| Est.EF.6.9.2. Est.EF.6.9.4. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas surgidas en clase. | CSC |
| Cri.EF.6.13. 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. | CSC  CIEE  CAA  CMCT | Est.EF.6.13.1. Tiene interés por participar en las tareas presentadas. | CAA |
| Est.EF.6.13.2. Demuestra confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores sencillos con ayuda. | CIEE |
| Est.EF.6.13.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo (por ejemplo el aseo tras la sesión de Educación Física). | CMCT |
| Est.EF.6.13.4. Participa, de forma dirigida, en la recogida de material utilizado en las clases. | CSC |
| Est.EF.6.13.5. Respeta las normas y reglas de juego y a los compañeros. | CSC |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 3º** |
| **BLOQUE 1:** Acciones motrices individuales. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.  Carreras de velocidad: salida rápida, carrera recta y finalización rápida.  Carreras de obstáculos: encadenamiento de carrera y paso de obstáculos, salida y encadenamiento del primer obstáculo, rapidez en el final de carrera, ritmo de carrera entre obstáculos.  Carreras de relevos: organizarse para entregar el testigo, conservar la velocidad del testigo.  Salto de altura: estabilización del pie de impulso, encadenamiento de carrera y de saltos hacia arriba, exploración de la zona de impulso.  Salto de longitud: diferenciación y encadenamiento de una carrera y de un salto hacia delante a partir de un límite, determinación y uso del pie de batida, organización de una carrera de impulso eficaz, organización de una trayectoria aérea.  Multisaltos: encadenamiento correr-rebotar, estabilización del pie de batida, naturaleza de los saltos, construcción de una carrera de impulso eficaz (longitud y velocidad), altura-longitud-ritmo de los saltos.  Lanzamientos: determinación del brazo lanzador, diferenciación y adaptación de las formas de lanzamientos en función del objetivo, la finalidad y el espacio de recepción (empuje, rotación, flexión de brazo), trayectorias del objeto, impulso previo de los lanzamientos.  Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo), incidir en la técnica de carrera en casos singulares).  Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez, etc.  Proyectos de curso o centro: visitas de atletas de alguna disciplina, jornadas atléticas, encuentros intercentros, juegos olímpicos, día de la resistencia en el cole, carreras solidarias con ONG´s, etc.  Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniquís, nado con obstáculos), etc.  Flotación-equilibrio, respiración-inmersión (control respiratorio, coordinación respiración-acción, apnea), propulsión-resistencias, gestión del esfuerzo en el nado, gestión del ritmo de nado uniforme.  Organización de la actividad: preparación de mochilas para cambio de atuendo, indumentaria (gorro, gafas, bañador, chanclas, etc.), protocolo de accidentes, etc.  Roles de trabajo: anotador, nadador, cronometrador, etc.  Proyectos de curso o centro: visitas de nadadores o nadadoras, realización de “x” largos de forma colectiva como equipo o curso,  Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.).  Actividades gimnásticas: adaptación a situaciones corporales no habituales que exigen control de su cuerpo en el espacio (volteos, inversiones, etc.), control del riesgo (binomio riesgo-seguridad), priorizar la información a nivel propioceptivo (ayudas como refuerzo), disociación segmentaria, etc.  Acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos (combinación de direcciones y superficies, balanceos, etc.), saltos/volar (minitramp, estructuras y materiales), giros (eje longitudinal, volteos adelante y volteos atrás, sobre planos inclinados, etc.), inversiones (pino, tres apoyos, rueda lateral, rondada, etc.), equilibrios (un pie, la vela, etc.), control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas, etc.  Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones (planos, quitamiedos, colchonetas, rodillos, etc.), ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas y osadas, materiales en buen estado, etc. | | | |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 3º** |
| *Continuación del* **BLOQUE 1:** Acciones motrices individuales. | | | |
| Confección de proyectos individuales de número variable de elementos para confeccionar un encadenamiento y respetando las fases de entrada, ejercicio gimnástico y salida con limpieza gestual, pertinencia, comunicatividad e integridad.  Roles de trabajo: anotador, gimnasta, juez, ayudante, etc.  Proyectos de curso o centro: visitas gimnastas, demostraciones para otros cursos de los encadenamientos proyectados y trabajados, etc.  Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes, etc.  El patinaje: posición de seguridad (sin y con ayuda de material o compañero/a), deslizamientos (paso patinador, etc.), frenada, giros, cambios de dirección, aprender a caer, levantarse, autonomía en ponerse y quitarse los patines, conservación básica. Educación vial.  Encadenamiento de acciones en un recorrido combinando: deslizamiento con pies paralelos, curvas de slalom, pasar túneles, salto obstáculos, equilibrio sobre un patín, curvas y cruces de patines, figuras singulares, etc.  Roles de trabajo: anotador, patinador, juez, ayudante, etc.  Proyectos de curso o centro: ciudad patines, apadrinamiento de diferentes niveles (1º y 6º), etc. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.1.1. Comprender y resolver acciones motrices individuales para ajustar los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad. | CAA  CMCT | Est.EF.1.1.1. Est.EF.1.1.2. Est.EF.1.1.4. Est.EF.1.1.5. Comprende y resuelve acciones motrices individuales (por ejemplo, desplazamientos, saltos, giros equilibrios, o combinación sencilla de ellos) de forma coordinada y equilibrada, ajustando los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad. | CAA  CMCT |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 3º** |
| **BLOQUE 2:** Acciones motrices de oposición. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades de adversario/contacto/luctatorias: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, esgrima, kendo, juegos tradicionales (tiro de soga, etc.) etc.  Decodificación de las intenciones y características del adversario (comportamientos, orientación, desplazamientos, puntos fuertes o débiles, etc.), principio de acción-reacción (dominar al adversario generando en él respuestas que aprovechar para desequilibrarlo), principio de equilibrio/desequilibrio (acciones que conllevan el equilibrio y desequilibrio en el combate para conseguir el objetivo), principio de acción permanente (acciones que conllevan la aplicación de fuerzas para inmovilizar o voltear al adversario), principio de creación de un momento de rotación (generar un momento de rotación, levantando, empujando, tirando al adversario para proyectarlo o inmovilizarlo), principio de aplicación de fuerzas (puesta en acción del algoritmo en la actividades de lucha, por ejemplo si yo empujo y si él cede entonces yo le empujo y agarro, etc.), etc.  Situaciones de adversario/contacto/luctatorias: acciones motrices luctatorias primarias (coger y tocar), acciones motrices luctatorias secundarias (caídas, tirar y empujar, inmovilizar, volcar, derribar, tocar con objetos, etc.), etc.  Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, cronometrador, etc.  Proyectos de curso o centro: visita de judocas, torneos colectivos de juegos de oposición, juegos de retos, etc.  Actividades de cancha dividida: mini tenis, bádminton, raquetas, indiaka, tenis de mesa, juegos de cancha dividida, combinación de actividades con redes a diferentes alturas, etc.  Anticipación perceptiva (prever la trayectoria, situarse detrás del móvil, posición estable, etc.), integración del conjunto implemento-móvil (dominio y control del conjunto, zona de impacto en el implemento, inclinación del implemento, control de la fuerza, distancia entre el lugar el impacto y la mano, etc.), integración del intercambio (las propias de los anteriores, momento del golpeo, control de la fuerza, estabilidad en el golpeo, etc.), construcción de un plan de acción (intención de realizar acciones concretas), trabajo en el espacio propio (lugares centrales de referencia, movilidad constante, organización del espacio en situaciones colectivas, etc.) y trabajo en el espacio adverso (alternancia táctica, algoritmo de ataque, adaptación a la situación de fuerzas, zonas de interferencia en situaciones colectivas, etc.).  Situaciones con móvil, situaciones con raqueta/implemento/mano, situaciones de combinación implemento y móvil, situaciones de intercambio (1c1, 2c2, toque control o paradita, etc.), situaciones de oposición incidiendo en el espacio propio (1x1, 2x2), situaciones de oposición incidiendo en el espacio adverso (1x1, 2x2), retos colectivos.  Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, etc.  Proyectos de curso o centro: visita de jugadores de alguna modalidad como tenis o bádminton, copa Davis, copa federación, open del colegio con diferentes modalidades, etc. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.2.3. Comprender el sentido de los acontecimientos del juego y resolver situaciones en las que se realicen acciones motrices de oposición. | CAA  CMCT | Est.EF.2.3.1. Est.EF.2.3.2. Comprende la lógica de las situaciones planteadas y resuelve situaciones en las que se realicen acciones motrices de oposición (por ejemplo, luctatorias, situaciones motrices globales de cancha dividida, u otras). | CAA  CMCT |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 3º** |
| **BLOQUE 3:** Acciones motrices de cooperación y cooperación-oposición. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas, etc.), los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los cuentos motores cooperativos, los relevos, etc.  Ajuste de la motricidad a la de los demás, sincronización de acciones, utilización común de estrategias básicas de juego (anticipación), práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto, establecimiento de proyectos de acción colectivos, colaboración con compañeros para conseguir un objetivo común, construcción de reglas colectivas.  Roles de trabajo: controlador, jugadores, árbitro, etc.  Proyectos de curso o centro: desafíos cooperativos para todos y todas, jornadas de juegos para todos y todas, etc.  Actividades de cooperación-oposición: Algunos juegos tradicionales, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colphol, touchball, etc.), juegos y deportes modificados basados en la comprensión (Teaching Games for Understanding-TGfU) como los juegos de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los juegos de invasión (como hockey, baloncesto, korfball*,* balonmano, rugby, fútbol, entre otros), desarrollar iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).  Conservación/recuperación del balón, progresión hacia la meta contraria/evitación de la progresión hacia la meta propia, alternancia táctica entre la defensa y el ataque, aplicación del repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil (pelota) en ataque y en defensa, puesta en práctica del algoritmo de ataque, puesta en práctica del algoritmo de defensa, reducción e incremento del espacio y la duración del juego, creación de un desequilibrio a su favor, reducción de la incertidumbre elaborando y utilizando estrategias de acción colectiva de ataque y defensa, ajuste de las conductas para hacerlas más eficaces (anticipar, actuar rápido, cambiar de ritmo, etc.), etc.  Roles de trabajo: anotador, jugadores, árbitro, entrenador/a, afición, prensa, etc.  Proyectos de curso o centro: visita de equipos y/o jugadores, torneos de clases, torneos de curso, torneos de equipos configurados con niños/as de diferentes cursos, etc. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.3.1. Comprender y resolver acciones motrices. para ajustar los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de las situaciones de cooperación y cooperación-oposición | CAA  CMCT | Est.EF.3.1.3. Comprende y resuelve acciones motrices  de forma coordinada y equilibrada, ajustando los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de las situaciones de cooperación y cooperación-oposición. | CAA  CMCT |
| Cri.EF.3.3. Comprender el sentido de los acontecimientos del juego y resolver con éxito situaciones sencillas en las que se realicen acciones motrices de cooperación y cooperación-oposición | CAA  CMCT | Est.EF.3.3.1. Est.EF.3.3.2. Comprende la lógica de las situaciones planteadas y resuelve con éxito situaciones sencillas en las que se realicen acciones motrices de cooperación y/o cooperación-oposición tanto cuando es atacante y defensor. | CAA  CMCT |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 3º** |
| **BLOQUE 4:** Acciones motrices en el medio natural. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades en el medio natural: el senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, el esquí nórdico (y otras modalidades), la trepa (que puede evolucionar hacia la escalada), etc.  Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.  Trepa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos, etc.  Esquí nórdico: aprendizajes para actuar del estilo clásico (paso alternativo, paso de subida, paso empuja, posición de bajada y cuña, paso combinado), regulación del esfuerzo en la actividad y aprendizajes para gestionar una práctica autónoma (uso de instalaciones y espacios, seguridad pasiva y activa, autonomía en la gestión del material).  BTT: Uso de los cambios de manera autónoma para adaptarse a las particularidades del terreno, acciones específicas para adaptarse a las condiciones de la ruta (retos variados en formato taller como zig-zag, trébol, taller de los lentos, juegos de equilibrio, el limbo, etc.), educación vial, principios de seguridad activa (comportamiento en ruta) y pasiva (cuidado y mantenimiento básico), indumentaria (casco, guantes, gafas, culote, etc.), funcionamientos como grupo en las salida, etc.  Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc.  Roles de trabajo: anotador, participante, cronometrador, asegurador, guía, etc.  Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...), etc.  Proyectos de curso o centro: Con la bici al cole. Parques activos. Grupos de medio natural con familias. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, acampadas, cicloturismo, orientación, esquí nórdico, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y la orientación, etc.) y que conllevan la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explicita con otras áreas para enriquecer el proyecto. Etc. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.4.1. Comprender y resolver acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a la incertidumbre de las actividades en el medio natural aprovechando las posibilidades del centro escolar. | CAA  CMCT | Est.EF.4.1.6. Comprende y resuelve acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a situaciones con poca incertidumbre en contextos de centro o próximos al mismo. | CAA  CMCT |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 3º** |
| **BLOQUE 5:** Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.), prácticas danzadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, coreografías grupales, etc.), prácticas teatrales y danzadas (expresión corporal básica, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, etc.), composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.), lenguaje gestual (comunicación no verbal del ser humano, etc.), actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada, etc.) y actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).  Motricidad expresiva (puesta en práctica de la movilización corporal, utilización del espacio, estructuración del tiempo, movilización de la energía y calidades del movimiento, puesta en práctica de las relaciones entre actores), simbolización (convertir las imágenes mentales o no en movimiento, función poética del movimiento, etc.) y comunicación (gestión de la mirada, relación entre los que danzan, relación entre éstos y los espectadores, etc.).  Fases del proceso creativo: solicitud a partir de un inductor, diversidad/variedad, enriquecimiento, elección individual o colectiva, producción y presentación ante los demás.  Danzas y bailes en la escuela: banco de danzas y bailes del mundo en páginas web especializadas (ejemplo: danzas del mundo)  Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc.  Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales de navidad, festivales de final de curso, conmemoraciones, exhibiciones, proyectos interdisciplinares con educación artística (u otras áreas), etc. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.5.2. Comprender el uso de recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para elaborar producciones con intención artística o expresiva. | CCEC | Est.EF.5.2.1. Est.EF.5.2.3. Est.EF.5.2.4. Utiliza, con la ayuda del docente, recursos expresivos para participar en proyectos de acción (por ejemplo, para elaborar y representar composiciones coreográficas, escénicas o danzadas) con la intención de mostrarlo a otros. | CCEC |
| Est.EF.5.2.2. Coordina movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, de forma individual, en parejas o grupos. | CCEC |

| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 3º** |
| --- | --- | --- | --- |
| **BLOQUE 6:** Gestión de la vida activa y valores. | | | |
| **Contenidos:**  Reglas de acción de las actividades motrices y su identificación a través de la práctica.  Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento: circulación, respiración y locomoción (huesos, músculos y articulaciones).  Observación de los efectos fisiológicos tras la realización de actividad física con diferentes intensidades.  Hábitos de alimentación saludables, relacionados con la actividad física.  Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física y la adopción de hábitos posturales correctos.  Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas y adopción de una actitud crítica.  La actividad física, el juego y el deporte como elementos de la realidad social.  Práctica de juegos, juegos tradicionales, deportes (en sus diversas manifestaciones) o actividades artísticas de distintas culturas, especialmente los de las presentes en el entorno aragonés, e iniciación en el conocimiento de su entorno sociocultural.  Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.  Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.  Interés por participar en todas las tareas y valoración de la iniciativa y del esfuerzo personal en la actividad física.  Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.  Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.  Aceptación y respeto hacia las normas, reglas y personas que participan en el juego. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.6.4. Identificar contenidos propios de la Educación Física y los introducidos en otras áreas que tienen relación con el cuerpo humano y con la actividad física. | CMCT  CAA | Est.EF.6.4.3. Identifica, desde el resultado de una acción y su efecto global en el juego, las reglas de acción más efectivas. | CMCT  CAA |
| Est.EF.6.4.4. Conoce las funciones básicas de los aparatos y sistemas que se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza que son movilizados en una situación de clase. | CAA |
| Cri.EF.6.5. Reconocer la importancia de cumplir las normas referentes al cuidado del cuerpo con relación a la higiene postural. | CMCT | Est.EF.6.5.3. Reconoce los efectos beneficiosos de los hábitos posturales correctos aplicados a su vida cotidiana (por ejemplo, llevar mochila, levantar bolsas de compra, cómo sentarse, etc.), llevando a cabo alguno de ellos. | CMCT |
| Cri.EF.6.6. Conocer con el nivel de gestión de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud. | CMCT | Est.EF.6.6.2. Identifica los efectos fisiológicos de la realización de actividad física en clase para comprender las respuestas de su cuerpo. | CMCT |
| Cri.EF.6.7. Respetar la propia realidad corporal y la de los demás mostrando una actitud crítica. | CSC | Est.EF.6.7.1. Est.EF.6.7.2. Respeta la propia realidad corporal y la de los demás cuando participan en las diferentes situaciones planteadas durante la clase, en especial en el aprendizaje de nuevas habilidades, y muestra iniciativa al defender los buenos comportamientos frente a actitudes discriminatorias. | CSC |
| Cri.EF.6.8. Conocer y practicar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas del contexto cercano y/o del entorno próximo aragonés. | CCEC | Est.EF.6.8.1. Est.EF.6.8.2. Conoce y practica una diversidad de actividades físicas lúdicas, deportivas y artísticas del contexto cercano y/o del entorno próximo aragonés, siendo capaz de explicar sus características y el entorno sociocultural en el que se desarrollan. | CCEC |
| Cri.EF.6.9. Tomar conciencia de las situaciones conflictivas surgidas en el entorno próximo y tener una actitud proactiva para su corrección. | CSC | Est.EF.6.9.3. Muestra buena disposición e iniciativa para solucionar los conflictos de manera razonable. | CSC |
| Est.EF.6.9.2. Est.EF.6.9.4. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que surgen en la práctica de actividades físico-deportivas en el colegio o en el entorno próximo. | CSC |
| Cri.EF.6.13. 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. | CSC  CIEE  CAA  CMCT | Est.EF.6.13.1. Tiene interés por participar en las tareas presentadas. | CAA |
| Est.EF.6.13.2. Demuestra iniciativa en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores sencillos. | CIEE |
| Est.EF.6.13.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo (por ejemplo el aseo tras la sesión de Educación Física). | CMCT |
| Est.EF.6.13.4. Participa, de forma autónoma, en la recogida de material utilizado en las clases. | CSC |
| Est.EF.6.13.5. Respeta las normas y reglas de juego y a los compañeros, controlando su conducta para que sea respetuosa y deportiva y no perjudique el desarrollo de la actividad. | CSC |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 4º** |
| **BLOQUE 1:** Acciones motrices individuales. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.  Carreras de velocidad: salida rápida, carrera recta y finalización rápida.  Carreras de obstáculos: encadenamiento de carrera y paso de obstáculos, salida y encadenamiento del primer obstáculo, rapidez en el final de carrera, ritmo de carrera entre obstáculos.  Carreras de relevos: organizarse para entregar el testigo, conservar la velocidad del testigo.  Salto de altura: estabilización del pie de impulso, encadenamiento de carrera y de saltos hacia arriba, exploración de la zona de impulso.  Salto de longitud: diferenciación y encadenamiento de una carrera y de un salto hacia delante a partir de un límite, determinación y uso del pie de batida, organización de una carrera de impulso eficaz, organización de una trayectoria aérea.  Multisaltos: encadenamiento correr-rebotar, estabilización del pie de batida, naturaleza de los saltos, construcción de una carrera de impulso eficaz (longitud y velocidad), altura-longitud-ritmo de los saltos.  Lanzamientos: determinación del brazo lanzador, diferenciación y adaptación de las formas de lanzamientos en función del objetivo, la finalidad y el espacio de recepción (empuje, rotación, flexión de brazo), trayectorias del objeto, impulso previo de los lanzamientos.  Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo), incidir en la técnica de carrera en casos singulares).  Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez, etc.  Proyectos de curso o centro: visitas de atletas de alguna disciplina, jornadas atléticas, encuentros intercentros, juegos olímpicos, día de la resistencia en el cole, carreras solidarias con ONG´s, etc.  Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniquís, nado con obstáculos), etc.  Flotación-equilibrio, respiración-inmersión (control respiratorio, coordinación respiración-acción, apnea), propulsión-resistencias, gestión del esfuerzo en el nado, gestión del ritmo de nado uniforme.  Organización de la actividad: preparación de mochilas para cambio de atuendo, indumentaria (gorro, gafas, bañador, chanclas, etc.), protocolo de accidentes, etc.  Roles de trabajo: anotador, nadador, cronometrador, etc.  Proyectos de curso o centro: visitas de nadadores o nadadoras, realización de “x” largos de forma colectiva como equipo o curso,  Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.).  Actividades gimnásticas: adaptación a situaciones corporales no habituales que exigen control de su cuerpo en el espacio (volteos, inversiones, etc.), control del riesgo (binomio riesgo-seguridad), priorizar la información a nivel propioceptivo (ayudas como refuerzo), disociación segmentaria, etc.  Acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos (combinación de direcciones y superficies, balanceos, etc.), saltos/volar (minitramp, estructuras y materiales), giros (eje longitudinal, volteos adelante y volteos atrás, sobre planos inclinados, etc.), inversiones (pino, tres apoyos, rueda lateral, rondada, etc.), equilibrios (un pie, la vela, etc.), control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas, etc.  Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones (planos, quitamiedos, colchonetas, rodillos, etc.), ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas y osadas, materiales en buen estado, etc. | | | |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 4º** |
| *Continuación del* **BLOQUE 1:** Acciones motrices individuales. | | | |
| Confección de proyectos individuales de número variable de elementos para confeccionar un encadenamiento y respetando las fases de entrada, ejercicio gimnástico y salida con limpieza gestual, pertinencia, comunicatividad e integridad.  Roles de trabajo: anotador, gimnasta, juez, ayudante, etc.  Proyectos de curso o centro: visitas gimnastas, demostraciones para otros cursos de los encadenamientos proyectados y trabajados, etc.  Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes, etc.  El patinaje: posición de seguridad (sin y con ayuda de material o compañero/a), deslizamientos (paso patinador, etc.), frenada, giros, cambios de dirección, aprender a caer, levantarse, autonomía en ponerse y quitarse los patines, conservación básica. Educación vial.  Encadenamiento de acciones en un recorrido combinando: deslizamiento con pies paralelos, curvas de slalom, pasar túneles, salto obstáculos, equilibrio sobre un patín, curvas y cruces de patines, figuras singulares, etc.  Roles de trabajo: anotador, patinador, juez, ayudante, etc.  Proyectos de curso o centro: ciudad patines, apadrinamiento de diferentes niveles (1º y 6º), etc. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.1.1. Integrar acciones motrices individuales para realizar proyectos de acción tendentes a mejorar sus resultados y/o diseñar y realizar un encadenamiento elaborado con la intención de mostrarlo a otros | CAA  CMCT | Est.EF.1.1.1. Est.EF.1.1.2. Est.EF.1.1.4. Est.EF.1.1.5. Integra acciones motrices individuales para realizar proyectos de acción tendentes a mejorar sus resultados (por ejemplo, atletismo, natación, etc.) y/o diseñar y realizar un encadenamiento elaborado con la intención de mostrarlo a otros (por ejemplo, gimnasia deportiva, patines, etc.). | CAA  CMCT |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 4º** |
| **BLOQUE 2:** Acciones motrices de oposición. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades de adversario/contacto/luctatorias: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, esgrima, kendo, juegos tradicionales (tiro de soga, etc.) etc.  Decodificación de las intenciones y características del adversario (comportamientos, orientación, desplazamientos, puntos fuertes o débiles, etc.), principio de acción-reacción (dominar al adversario generando en él respuestas que aprovechar para desequilibrarlo), principio de equilibrio/desequilibrio (acciones que conllevan el equilibrio y desequilibrio en el combate para conseguir el objetivo), principio de acción permanente (acciones que conllevan la aplicación de fuerzas para inmovilizar o voltear al adversario), principio de creación de un momento de rotación (generar un momento de rotación, levantando, empujando, tirando al adversario para proyectarlo o inmovilizarlo), principio de aplicación de fuerzas (puesta en acción del algoritmo en la actividades de lucha, por ejemplo si yo empujo y si él cede entonces yo le empujo y agarro, etc.), etc.  Situaciones de adversario/contacto/luctatorias: acciones motrices luctatorias primarias (coger y tocar), acciones motrices luctatorias secundarias (caídas, tirar y empujar, inmovilizar, volcar, derribar, tocar con objetos, etc.), etc.  Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, cronometrador, etc.  Proyectos de curso o centro: visita de judocas, torneos colectivos de juegos de oposición, juegos de retos, etc.  Actividades de cancha dividida: mini tenis, bádminton, raquetas, indiaka, tenis de mesa, juegos de cancha dividida, combinación de actividades con redes a diferentes alturas, etc.  Anticipación perceptiva (prever la trayectoria, situarse detrás del móvil, posición estable, etc.), integración del conjunto implemento-móvil (dominio y control del conjunto, zona de impacto en el implemento, inclinación del implemento, control de la fuerza, distancia entre el lugar el impacto y la mano, etc.), integración del intercambio (las propias de los anteriores, momento del golpeo, control de la fuerza, estabilidad en el golpeo, etc.), construcción de un plan de acción (intención de realizar acciones concretas), trabajo en el espacio propio (lugares centrales de referencia, movilidad constante, organización del espacio en situaciones colectivas, etc.) y trabajo en el espacio adverso (alternancia táctica, algoritmo de ataque, adaptación a la situación de fuerzas, zonas de interferencia en situaciones colectivas, etc.).  Situaciones con móvil, situaciones con raqueta/implemento/mano, situaciones de combinación implemento y móvil, situaciones de intercambio (1c1, 2c2, toque control o paradita, etc.), situaciones de oposición incidiendo en el espacio propio (1x1, 2x2), situaciones de oposición incidiendo en el espacio adverso (1x1, 2x2), retos colectivos.  Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, etc.  Proyectos de curso o centro: visita de jugadores de alguna modalidad como tenis o bádminton, copa Davis, copa federación, open del colegio con diferentes modalidades, etc. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.2.3. Resolver y analizar diferentes situaciones motrices de oposición (por ejemplo, luctatorias, de cancha dividida u otras). | CAA  CMCT | Est.EF.2.3.1. Est.EF.2.3.2. Encadena acciones que le permitan resolver y analizar diferentes situaciones en las que se movilicen diferentes acciones motrices de oposición (por ejemplo, luctatorias, de cancha dividida u otras). | CAA  CMCT |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 4º** |
| **BLOQUE 3:** Acciones motrices de cooperación y cooperación-oposición. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas, etc.), los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los cuentos motores cooperativos, los relevos, etc.  Ajuste de la motricidad a la de los demás, sincronización de acciones, utilización común de estrategias básicas de juego (anticipación), práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto, establecimiento de proyectos de acción colectivos, colaboración con compañeros para conseguir un objetivo común, construcción de reglas colectivas.  Roles de trabajo: controlador, jugadores, árbitro, etc.  Proyectos de curso o centro: desafíos cooperativos para todos y todas, jornadas de juegos para todos y todas, etc.  Actividades de cooperación-oposición: Algunos juegos tradicionales, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colphol, touchball, etc.), juegos y deportes modificados basados en la comprensión (Teaching Games for Understanding-TGfU) como los juegos de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los juegos de invasión (como hockey, baloncesto, korfball*,* balonmano, rugby, fútbol, entre otros), desarrollar iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).  Conservación/recuperación del balón, progresión hacia la meta contraria/evitación de la progresión hacia la meta propia, alternancia táctica entre la defensa y el ataque, aplicación del repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil (pelota) en ataque y en defensa, puesta en práctica del algoritmo de ataque, puesta en práctica del algoritmo de defensa, reducción e incremento del espacio y la duración del juego, creación de un desequilibrio a su favor, reducción de la incertidumbre elaborando y utilizando estrategias de acción colectiva de ataque y defensa, ajuste de las conductas para hacerlas más eficaces (anticipar, actuar rápido, cambiar de ritmo, etc.), etc.  Roles de trabajo: anotador, jugadores, árbitro, entrenador/a, afición, prensa, etc.  Proyectos de curso o centro: visita de equipos y/o jugadores, torneos de clases, torneos de curso, torneos de equipos configurados con niños/as de diferentes cursos, etc. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.3.1. Encadenar varias manipulaciones de objetos tanto en juegos de cooperación-oposición como en juegos de cooperación. | CAA  CMCT | Est.EF.3.1.3. Encadena lanzamientos, recepciones, atrapes, botes, etc., con intención evidente cuando actúa en situaciones de cooperación y cooperación-oposición. | CAA  CMCT |
| Cri.EF.3.3. Encadenar acciones para resolver situaciones cooperativas y/o situaciones de cooperación-oposición. | CAA  CMCT | Est.EF.3.3.1. Est.EF.3.3.2. Encadena acciones para resolver situaciones de retos cooperativos y/o situaciones modificadas de cooperación-oposición asumiendo los diferentes subroles. | CAA  CMCT |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 4º** |
| **BLOQUE 4:** Acciones motrices en el medio natural. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades en el medio natural: el senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, el esquí nórdico (y otras modalidades), la trepa (que puede evolucionar hacia la escalada), etc.  Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.  Trepa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos, etc.  Esquí nórdico: aprendizajes para actuar del estilo clásico (paso alternativo, paso de subida, paso empuja, posición de bajada y cuña, paso combinado), regulación del esfuerzo en la actividad y aprendizajes para gestionar una práctica autónoma (uso de instalaciones y espacios, seguridad pasiva y activa, autonomía en la gestión del material).  BTT: Uso de los cambios de manera autónoma para adaptarse a las particularidades del terreno, acciones específicas para adaptarse a las condiciones de la ruta (retos variados en formato taller como zig-zag, trébol, taller de los lentos, juegos de equilibrio, el limbo, etc.), educación vial, principios de seguridad activa (comportamiento en ruta) y pasiva (cuidado y mantenimiento básico), indumentaria (casco, guantes, gafas, culote, etc.), funcionamientos como grupo en las salida, etc.  Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc.  Roles de trabajo: anotador, participante, cronometrador, asegurador, guía, etc.  Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...), etc.  Proyectos de curso o centro: Con la bici al cole. Parques activos. Grupos de medio natural con familias. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, acampadas, cicloturismo, orientación, esquí nórdico, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y la orientación, etc.) y que conllevan la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explicita con otras áreas para enriquecer el proyecto. etc. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.4.1. Combinar con la ayuda del docente, acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a la incertidumbre de las actividades en el medio natural aprovechando las posibilidades del centro escolar. | CAA  CMCT | Est.EF.4.1.6. Combina con la ayuda docente, acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura para realizar recorridos con incertidumbre en el medio, aprovechando las posibilidades del centro escolar, y modulando determinados aspectos (por ejemplo, el tipo de desplazamiento, el espacio, el número de señales, el grado de incertidumbre, la duración, el uso o no de equipos o vehículos, etc.) | CAA  CMCT |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 4º** |
| **BLOQUE 5:** Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.), prácticas danzadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, coreografías grupales, etc.), prácticas teatrales y danzadas (expresión corporal básica, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, etc.), composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.), lenguaje gestual (comunicación no verbal del ser humano, etc.), actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada, etc.) y actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).  Motricidad expresiva (puesta en práctica de la movilización corporal, utilización del espacio, estructuración del tiempo, movilización de la energía y calidades del movimiento, puesta en práctica de las relaciones entre actores), simbolización (convertir las imágenes mentales o no en movimiento, función poética del movimiento, etc.) y comunicación (gestión de la mirada, relación entre los que danzan, relación entre éstos y los espectadores, etc.).  Fases del proceso creativo: solicitud a partir de un inductor, diversidad/variedad, enriquecimiento, elección individual o colectiva, producción y presentación ante los demás.  Danzas y bailes en la escuela: banco de danzas y bailes del mundo en páginas web especializadas (ejemplo: danzas del mundo)  Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc.  Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales de navidad, festivales de final de curso, conmemoraciones, exhibiciones, proyectos interdisciplinares con educación artística (u otras áreas), etc. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.5.2. Reforzar el uso de recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para elaborar producciones con intención artística o expresiva. | CCEC | Est.EF.5.2.1. Est.EF.5.2.3. Est.EF.5.2.4. Encadena el uso de diferentes recursos expresivos (por ejemplo, uso de espacios, alturas, desplazamientos, mirada, etc.) para participar en proyectos de acción colectivo (por ejemplo para elaborar y representar composiciones coreográficas, escénicas o danzadas) con la intención de mostrarlo a otros. | CCEC |
| Est.EF.5.2.2. Encadena movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, de forma individual, en parejas o grupos. | CCEC |

| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 4º** |
| --- | --- | --- | --- |
| **BLOQUE 6:** Gestión de la vida activa y valores. | | | |
| ***Contenidos:***  Principios y reglas de acción de las actividades motrices: individuales (cuanto mayor sea la amplitud de la zancada, mayor velocidad, elección del ángulo de salida en el lanzamiento de un objeto,…), de oposición (lanzar el móvil lejos del oponente, ocupar espacios centrales,…) y de cooperación-oposición (progresar hacia el objetivo, buscar espacios libres,…). Identificación a través de la práctica.  Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento: circulación, respiración y locomoción (huesos, músculos y articulaciones).  Localización de zonas corporales desde las que se pueden observar y cuantificar los efectos fisiológicos de la realización de actividad física con diferentes intensidades.  Hábitos de alimentación y su repercusión sobre la salud y el ejercicio físico. Fundamentos de una dieta equilibrada.  Identificación de prácticas poco saludables en relación a la actividad física (o ausencia de ella).  Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física y la adopción de hábitos posturales correctos.  Medidas de seguridad, el calentamiento, la dosificación del esfuerzo y la recuperación como elementos importantes en la prevención de lesiones en la actividad física. Uso correcto de materiales y espacios.  Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas y adopción de una actitud crítica.  La actividad física, el juego y el deporte como elementos de la realidad social. Conocimiento de diferentes tipos de actividades.  Práctica de juegos, juegos tradicionales, deportes (en sus diversas manifestaciones) o actividades artísticas de distintas culturas, especialmente los de las presentes en el entorno aragonés, e iniciación en el conocimiento de su riqueza cultural, historia y origen.  Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.  Iniciativa para solucionar los conflictos y utilización, como medio para ello, del diálogo y las normas básicas de comunicación social.  Interés por mejorar la competencia motriz y valoración del esfuerzo personal en la actividad física. Confianza en sus propias posibilidades.  Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.  Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias, resultados y personas que participan en el juego. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.6.4. Identificar y analizar contenidos propios de la Educación Física y los introducidos en otras áreas que tienen relación con el cuerpo humano y con la actividad física. | CMCT  CAA | Est.EF.6.4.3. Deduce hipótesis para actuar en diferentes actividades a través de la formulación de reglas de acción. | CMCT  CAA |
| Est.EF.6.4.4. Localiza y conoce las funciones de aparatos y sistemas que se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza que son movilizados en una situación de clase. | CAA |
| Cri.EF.6.5. Reconocer e interiorizar la importancia de cumplir las normas referentes al cuidado del cuerpo. | CSC  CMCT | Est.EF.6.5.2. Relaciona, con la ayuda del docente, sus principales hábitos de alimentación con la actividad física que realiza (por ejemplo, horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.). | CMCT |
| Est.EF.6.5.3. Identifica, con la ayuda del docente, los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud, y los hábitos posturales correctos aplicados a su vida cotidiana (por ejemplo, llevar mochila, levantar bolsas de compra, cómo sentarse, etc.). | CMCT |
| Est.EF.6.5.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo. | CMCT  CSC |
| Est.EF.6.5.5. Conoce la importancia del calentamiento y la vuelta a la calma y los realiza de forma dirigida. | CMCT |
| Cri.EF.6.6. Experimentar el nivel de gestión de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud. | CMCT | Est.EF.6.6.2. Localiza los lugares fundamentales para el registro de la frecuencia cardiaca y respiratoria, tanto en situaciones de reposo como de actividad física. | CMCT |
| Cri.EF.6.7. Respetar la propia realidad corporal y la de los demás mostrando una actitud crítica. | CSC | Est.EF.6.7.1. Est.EF.6.7.2. Respeta la propia realidad corporal y la de los demás cuando participan en las diferentes situaciones planteadas durante la clase, en especial en el aprendizaje de nuevas habilidades y muestra iniciativa al defender los buenos comportamientos frente a actitudes discriminatorias. | CSC |
| Cri.EF.6.8. Conocer y practicar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas del contexto cercano y/o del entorno próximo aragonés. | CCEC | Est.EF.6.8.1. Conoce las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, juegos tradicionales aragoneses, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza. | CCEC |
| Est.EF.6.8.2. Practica una diversidad de actividades físicas (juegos, juegos tradicionales aragoneses, priorizando los próximos al contexto del alumnado, deportes -en sus diversas manifestacioneso actividades artísticas) y se inicia en el conocimiento de su riqueza cultural, historia y origen. | CCEC |
| Cri.EF.6.9. Tomar conciencia de las situaciones conflictivas surgidas en el entorno próximo y tener una actitud proactiva para su corrección. | CSC | Est.EF.6.9.1. Reconoce, con la ayuda del docente, las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios y las relaciona con prácticas beneficiosas o perjudiciales para la salud. | CSC |
| Est.EF.6.9.3. Muestra buena disposición e iniciativa para solucionar los conflictos de manera razonable. | CSC |
| Est.EF.6.9.2. Est.EF.6.9.4. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que surgen en la práctica de actividades físico-deportivas en el colegio o en el entorno próximo. | CSC |
| Cri.EF.6.10. Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre con la ayuda del docente. | CMCT | Est.EF.6.10.1. Se hace responsable con la ayuda del docente de la eliminación de los residuos que genera el alumno/a en la realización de las actividades en el medio natural, en espacios escolares o próximos al centro. | CMCT |
| Est.EF.6.10.2. Utiliza los espacios del entorno próximo respetando la flora y la fauna del lugar con la ayuda del docente. | CMCT |
| Cri.EF.6.11. 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. | CMCT | Est.EF.6.11.1. Reconoce las lesiones deportivas y las acciones preventivas más comunes en las prácticas que realizan. | CMCT |
| Cri.EF.6.13. 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. | CSC  CIEE  CAA  CMCT | Est.EF.6.13.1. Tiene interés por mejorar la competencia motriz en las diferentes situaciones motrices que se presentan. | CAA |
| Est.EF.6.13.2. Demuestra iniciativa y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores. | CIEE |
| Est.EF.6.13.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo (por ejemplo el aseo tras la sesión de Educación Física). | CMCT |
| Est.EF.6.13.4. Participa, de forma autónoma, en la recogida de material utilizado en las clases. | CSC |
| Est.EF.6.13.5. Respeta las normas y reglas de juego, a los compañeros, aceptando formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones o situaciones de trabajo con deportividad. | CSC |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 5º** |
| **BLOQUE 1:** Acciones motrices individuales. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.  Carreras de velocidad: salida rápida, carrera recta y finalización rápida.  Carreras de obstáculos: encadenamiento de carrera y paso de obstáculos, salida y encadenamiento del primer obstáculo, rapidez en el final de carrera, ritmo de carrera entre obstáculos.  Carreras de relevos: organizarse para entregar el testigo, conservar la velocidad del testigo.  Salto de altura: estabilización del pie de impulso, encadenamiento de carrera y de saltos hacia arriba, exploración de la zona de impulso.  Salto de longitud: diferenciación y encadenamiento de una carrera y de un salto hacia delante a partir de un límite, determinación y uso del pie de batida, organización de una carrera de impulso eficaz, organización de una trayectoria aérea.  Multisaltos: encadenamiento correr-rebotar, estabilización del pie de batida, naturaleza de los saltos, construcción de una carrera de impulso eficaz (longitud y velocidad), altura-longitud-ritmo de los saltos.  Lanzamientos: determinación del brazo lanzador, diferenciación y adaptación de las formas de lanzamientos en función del objetivo, la finalidad y el espacio de recepción (empuje, rotación, flexión de brazo), trayectorias del objeto, impulso previo de los lanzamientos.  Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo), incidir en la técnica de carrera en casos singulares).  Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez, etc.  Proyectos de curso o centro: visitas de atletas de alguna disciplina, jornadas atléticas, encuentros intercentros, juegos olímpicos, día de la resistencia en el cole, carreras solidarias con ONG´s, etc.  Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniquís, nado con obstáculos), etc.  Flotación-equilibrio, respiración-inmersión (control respiratorio, coordinación respiración-acción, apnea), propulsión-resistencias, gestión del esfuerzo en el nado, gestión del ritmo de nado uniforme.  Organización de la actividad: preparación de mochilas para cambio de atuendo, indumentaria (gorro, gafas, bañador, chanclas, etc.), protocolo de accidentes, etc.  Roles de trabajo: anotador, nadador, cronometrador, etc.  Proyectos de curso o centro: visitas de nadadores o nadadoras, realización de “x” largos de forma colectiva como equipo o curso,  Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.).  Actividades gimnásticas: adaptación a situaciones corporales no habituales que exigen control de su cuerpo en el espacio (volteos, inversiones, etc.), control del riesgo (binomio riesgo-seguridad), priorizar la información a nivel propioceptivo (ayudas como refuerzo), disociación segmentaria, etc.  Acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos (combinación de direcciones y superficies, balanceos, etc.), saltos/volar (minitramp, estructuras y materiales), giros (eje longitudinal, volteos adelante y volteos atrás, sobre planos inclinados, etc.), inversiones (pino, tres apoyos, rueda lateral, rondada, etc.), equilibrios (un pie, la vela, etc.), control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas, etc.  Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones (planos, quitamiedos, colchonetas, rodillos, etc.), ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas y osadas, materiales en buen estado, etc.  Confección de proyectos individuales de número variable de elementos para confeccionar un encadenamiento y respetando las fases de entrada, ejercicio gimnástico y salida con limpieza gestual, pertinencia, comunicatividad e integridad.  Roles de trabajo: anotador, gimnasta, juez, ayudante, etc.  Proyectos de curso o centro: visitas gimnastas, demostraciones para otros cursos de los encadenamientos proyectados y trabajados, etc.  Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes, etc.  Sigue de ***Contenidos***  del BLOQUE 1  El patinaje: posición de seguridad (sin y con ayuda de material o compañero/a), deslizamientos (paso patinador, etc.), frenada, giros, cambios de dirección, aprender a caer, levantarse, autonomía en ponerse y quitarse los patines, conservación básica. Educación vial.  Encadenamiento de acciones en un recorrido combinando: deslizamiento con pies paralelos, curvas de slalom, pasar túneles, salto obstáculos, equilibrio sobre un patín, curvas y cruces de patines, figuras singulares, etc.  Roles de trabajo: anotador, patinador, juez, ayudante, etc.  Proyectos de curso o centro: ciudad patines, apadrinamiento de diferentes niveles (1º y 6º), etc. | | | |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 5º** |
| **BLOQUE 1:** Acciones motrices individuales. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.1.1. Cri.EF.1.6. Combinar acciones motrices individuales para implicarse en proyectos de acción tendentes a mejorar sus resultados y/o planificar y realizar un encadenamiento con cierto grado de dificultad. | CAA  CMCT | Est.EF.1.1.1. Est.EF.1.1.2. Est.EF.1.1.4. Est.EF.1.1.5. Est.EF.1.6.1. Est.EF.1.6.3. Est.EF.1.6.4. Combina acciones motrices individuales para implicarse en proyectos de acción tendentes a mejorar sus resultados (por ejemplo, atletismo, carrera de larga duración, natación, etc.) y/o planificar un encadenamiento para realizar producciones con cierto grado de dificultad con la intención de mostrarlo a otros | CAA  CMCT |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 5º** |
| **BLOQUE 2:** Acciones motrices de oposición. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades de adversario/contacto/luctatorias: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, esgrima, kendo, juegos tradicionales (tiro de soga, etc.) etc.  Decodificación de las intenciones y características del adversario (comportamientos, orientación, desplazamientos, puntos fuertes o débiles, etc.), principio de acción-reacción (dominar al adversario generando en él respuestas que aprovechar para desequilibrarlo), principio de equilibrio/desequilibrio (acciones que conllevan el equilibrio y desequilibrio en el combate para conseguir el objetivo), principio de acción permanente (acciones que conllevan la aplicación de fuerzas para inmovilizar o voltear al adversario), principio de creación de un momento de rotación (generar un momento de rotación, levantando, empujando, tirando al adversario para proyectarlo o inmovilizarlo), principio de aplicación de fuerzas (puesta en acción del algoritmo en la actividades de lucha, por ejemplo si yo empujo y si él cede entonces yo le empujo y agarro, etc.), etc.  Situaciones de adversario/contacto/luctatorias: acciones motrices luctatorias primarias (coger y tocar), acciones motrices luctatorias secundarias (caídas, tirar y empujar, inmovilizar, volcar, derribar, tocar con objetos, etc.), etc.  Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, cronometrador, etc.  Proyectos de curso o centro: visita de judocas, torneos colectivos de juegos de oposición, juegos de retos, etc.  Actividades de cancha dividida: mini tenis, bádminton, raquetas, indiaka, tenis de mesa, juegos de cancha dividida, combinación de actividades con redes a diferentes alturas, etc.  Anticipación perceptiva (prever la trayectoria, situarse detrás del móvil, posición estable, etc.), integración del conjunto implemento-móvil (dominio y control del conjunto, zona de impacto en el implemento, inclinación del implemento, control de la fuerza, distancia entre el lugar el impacto y la mano, etc.), integración del intercambio (las propias de los anteriores, momento del golpeo, control de la fuerza, estabilidad en el golpeo, etc.), construcción de un plan de acción (intención de realizar acciones concretas), trabajo en el espacio propio (lugares centrales de referencia, movilidad constante, organización del espacio en situaciones colectivas, etc.) y trabajo en el espacio adverso (alternancia táctica, algoritmo de ataque, adaptación a la situación de fuerzas, zonas de interferencia en situaciones colectivas, etc.).  Situaciones con móvil, situaciones con raqueta/implemento/mano, situaciones de combinación implemento y móvil, situaciones de intercambio (1c1, 2c2, toque control o paradita, etc.), situaciones de oposición incidiendo en el espacio propio (1x1, 2x2), situaciones de oposición incidiendo en el espacio adverso (1x1, 2x2), retos colectivos.  Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, etc.  Proyectos de curso o centro: visita de jugadores de alguna modalidad como tenis o bádminton, copa Davis, copa federación, open del colegio con diferentes modalidades, etc. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.2.3. Resolver, analizar y valorar su actuación en diferentes problemas motrices encadenando acciones de oposición (por ejemplo, luctatorias, de cancha dividida u otras). | CAA  CMCT | Est.EF.2.3.1. Est.EF.2.3.2  Encadena acciones con autonomía para resolver, analizar y valorar diferentes problemas motrices de oposición (por ejemplo, luctatorias, de cancha dividida u otras). | CAA  CMCT |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 5º** |
| **BLOQUE 3:** Acciones motrices de cooperación y cooperación-oposición. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas, etc.), los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los cuentos motores cooperativos, los relevos, etc.  Ajuste de la motricidad a la de los demás, sincronización de acciones, utilización común de estrategias básicas de juego (anticipación), práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto, establecimiento de proyectos de acción colectivos, colaboración con compañeros para conseguir un objetivo común, construcción de reglas colectivas.  Roles de trabajo: controlador, jugadores, árbitro, etc.  Proyectos de curso o centro: desafíos cooperativos para todos y todas, jornadas de juegos para todos y todas, etc.  Actividades de cooperación-oposición: Algunos juegos tradicionales, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colphol, touchball, etc.), juegos y deportes modificados basados en la comprensión (Teaching Games for Understanding-TGfU) como los juegos de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los juegos de invasión (como hockey, baloncesto, korfball*,* balonmano, rugby, fútbol, entre otros), desarrollar iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).  Conservación/recuperación del balón, progresión hacia la meta contraria/evitación de la progresión hacia la meta propia, alternancia táctica entre la defensa y el ataque, aplicación del repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil (pelota) en ataque y en defensa, puesta en práctica del algoritmo de ataque, puesta en práctica del algoritmo de defensa, reducción e incremento del espacio y la duración del juego, creación de un desequilibrio a su favor, reducción de la incertidumbre elaborando y utilizando estrategias de acción colectiva de ataque y defensa, ajuste de las conductas para hacerlas más eficaces (anticipar, actuar rápido, cambiar de ritmo, etc.), etc.  Roles de trabajo: anotador, jugadores, árbitro, entrenador/a, afición, prensa, etc.  Proyectos de curso o centro: visita de equipos y/o jugadores, torneos de clases, torneos de curso, torneos de equipos configurados con niños/as de diferentes cursos, etc. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.3.1. Encadenar con autonomía varias manipulaciones de objetos de manera eficaz tanto en juegos de cooperación-oposición como en juegos de cooperación. | CAA  CMCT | Est.EF.3.1.3. Encadena con autonomía lanzamientos, recepciones, atrapes, botes, etc., con intención evidente y eficacia cuando actúa en situaciones de cooperación y cooperación-oposición. | CAA  CMCT |
| Cri.EF.3.3. Encadenar acciones de forma autónoma para resolver situaciones cooperativas y/o situaciones de cooperación-oposición. | CAA  CMCT | Est.EF.3.3.1. Est.EF.3.3.2 Encadena acciones para resolver con autonomía situaciones de retos cooperativos y/o situaciones modificadas de cooperación-oposición asumiendo los diferentes subroles. | CAA  CMCT |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 5º** |
| **BLOQUE 4:** Acciones motrices en el medio natural. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades en el medio natural: el senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, el esquí nórdico (y otras modalidades), la trepa (que puede evolucionar hacia la escalada), etc.  Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.  Trepa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos, etc.  Esquí nórdico: aprendizajes para actuar del estilo clásico (paso alternativo, paso de subida, paso empuja, posición de bajada y cuña, paso combinado), regulación del esfuerzo en la actividad y aprendizajes para gestionar una práctica autónoma (uso de instalaciones y espacios, seguridad pasiva y activa, autonomía en la gestión del material).  BTT: Uso de los cambios de manera autónoma para adaptarse a las particularidades del terreno, acciones específicas para adaptarse a las condiciones de la ruta (retos variados en formato taller como zig-zag, trébol, taller de los lentos, juegos de equilibrio, el limbo, etc.), educación vial, principios de seguridad activa (comportamiento en ruta) y pasiva (cuidado y mantenimiento básico), indumentaria (casco, guantes, gafas, culote, etc.), funcionamientos como grupo en las salida, etc.  Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc.  Roles de trabajo: anotador, participante, cronometrador, asegurador, guía, etc.  Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...), etc.  Proyectos de curso o centro: Con la bici al cole. Parques activos. Grupos de medio natural con familias. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, acampadas, cicloturismo, orientación, esquí nórdico, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y la orientación, etc.) y que conllevan la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explicita con otras áreas para enriquecer el proyecto. Etc. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.4.1. Combinar con autonomía acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura a la incertidumbre de las actividades en el medio natural aprovechando las posibilidades del centro escolar. | CAA  CMCT | Est.EF.4.1.6. Combina con autonomía acciones motrices para decodificar información y adaptar su motricidad de forma segura para realizar recorridos con incertidumbre en el medio, aprovechando las posibilidades del centro escolar, y modulando determinados aspectos (por ejemplo, el tipo de desplazamiento, el espacio, el número de señales, el grado de incertidumbre, la duración, el uso o no de equipos o vehículos, etc.). | CAA  CMCT |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 5º** |
| **BLOQUE 5:** Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.), prácticas danzadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, coreografías grupales, etc.), prácticas teatrales y danzadas (expresión corporal básica, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, etc.), composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.), lenguaje gestual (comunicación no verbal del ser humano, etc.), actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada, etc.) y actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).  Motricidad expresiva (puesta en práctica de la movilización corporal, utilización del espacio, estructuración del tiempo, movilización de la energía y calidades del movimiento, puesta en práctica de las relaciones entre actores), simbolización (convertir las imágenes mentales o no en movimiento, función poética del movimiento, etc.) y comunicación (gestión de la mirada, relación entre los que danzan, relación entre éstos y los espectadores, etc.).  Fases del proceso creativo: solicitud a partir de un inductor, diversidad/variedad, enriquecimiento, elección individual o colectiva, producción y presentación ante los demás.  Danzas y bailes en la escuela: banco de danzas y bailes del mundo en páginas web especializadas (ejemplo: danzas del mundo)  Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc.  Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales de navidad, festivales de final de curso, conmemoraciones, exhibiciones, proyectos interdisciplinares con educación artística (u otras áreas), etc. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.5.2. Combina el uso de recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para elaborar producciones con intención artística o expresiva. | CCEC | Est.EF.5.2.1. Est.EF.5.2.3. Est.EF.5.2.4. Coordina con otros de manera autónoma el uso de diferentes recursos expresivos (por ejemplo, uso de espacios, alturas, desplazamientos, mirada, miedo, humor, jugar con el espectador, etc.) para participar en proyectos de acción colectivos (por ejemplo para elaborar y representar composiciones coreográficas, escénicas o danzadas) con la intención de mostrarlo a otros. | CCEC |
| Est.EF.5.2.2. Realiza de manera autónoma movimientos encadenados a partir de estímulos rítmicos o musicales, de forma individual, en parejas o grupos. | CCEC |

| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 5º** |
| --- | --- | --- | --- |
| **BLOQUE 6:** Gestión de la vida activa y valores. | | | |
| **Contenidos:**  Las capacidades físicas básicas. Identificación y valoración, reconociendo su influencia en la mejora de las habilidades motrices.  Interés por la mejora de las capacidades físicas orientadas a la salud.  Principios y reglas de acción de las actividades motrices: individuales (cuanto mayor sea la amplitud de la zancada, mayor velocidad, elección del ángulo de salida en el lanzamiento de un objeto,…), de oposición (lanzar el móvil lejos del oponente, ocupar espacios centrales,…) y de cooperación-oposición (progresar hacia el objetivo, buscar espacios libres,…). Identificación y experimentación comprobando su eficacia.  Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento: sistemas circulatorio y respiratorio, elementos básicos del aparato locomotor (huesos, músculos, ligamentos y tendones).  Identificación de la frecuencia cardiaca y respiratoria y cálculo de la zona de trabajo óptimo.  Adopción de ritmos e intensidades de esfuerzo acordes con una buena gestión de sus capacidades física.  Hábitos de alimentación y su repercusión sobre la salud y el ejercicio físico. Fundamentos de una dieta equilibrada.  Identificación de prácticas poco saludables en relación a la actividad física (o ausencia de ella).  Efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física y la adopción de hábitos posturales correctos.  Adquisición de hábitos de medidas de seguridad, de calentamiento, dosificación del esfuerzo y de recuperación, orientados a la prevención de lesiones en la actividad física. Uso correcto de materiales y espacios.  Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente.  Valoración y aceptación de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas y adopción de actitudes adecuadas para evitar comportamientos discriminatorios.  La actividad física, el juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales. Reconocimiento e identificación de diferentes tipos de actividades.  Práctica de juegos, juegos tradicionales, deportes (en sus diversas manifestaciones) o actividades artísticas de distintas culturas, especialmente los de las presentes en el entorno aragonés, y reconocimiento de su riqueza cultural, historia y origen.  Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos, tanto en las situaciones de clase como en espectáculos deportivos.  Iniciativa para solucionar los conflictos y utilización, como medio para ello, del diálogo y las normas básicas de comunicación social.  Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la obtención de información y la realización de trabajos, con unos contenidos estructurados y una presentación cuidada.  Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor y del esfuerzo personal en la actividad física. Confianza en sus propias posibilidades.  Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.  Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias, resultados y personas que participan en el juego. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.6.4. Relacionar y analizar contenidos propios de la Educación Física y los introducidos en otras áreas que tienen relación con el cuerpo humano y con la actividad física. | CMCT  CAA | Est.EF.6.4.1. Reconoce la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios, situaciones o actividades presentadas. | CMCT |
| Est.EF.6.4.2. Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices que emplea el individuo para realizar cualquier actividad físico deportiva y artístico-expresivas | CMCT |
| Est.EF.6.4.3. Establece hipótesis para actuar en diferentes actividades a través de la formulación de reglas de acción. | CMCT  CAA |
| Est.EF.6.4.4. Comprende la explicación los ejercicios, situaciones o actividades realizadas, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor, respiratorio y circulatorio se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza. | CAA |
| Cri.EF.6.5. Reconocer e interiorizar 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. | CIEE  CSC  CMCT | Est.EF.6.5.1. Tiene interés, con la ayuda del docente, por mejorar las capacidades físicas relacionadas con la salud. | CIEE |
| Est.EF.6.5.2. Relaciona sus principales hábitos de alimentación con la actividad física que realiza (por ejemplo, horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.). | CMCT |
| Est.EF.6.5.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud, y los hábitos posturales correctos aplicados a su vida cotidiana (por ejemplo, llevar mochila, levantar bolsas de compra, cómo sentarse, etc.), llevando a cabo alguno de ellos. | CMCT |
| Est.EF.6.5.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo y de una dieta desequilibrada. | CMCT  CSC |
| Est.EF.6.5.5. Realiza tanto calentamientos como tareas de vuelta a la calma con ayuda, valorando su función preventiva. | CMCT |
| Cri.EF.6.6. Mejorar, con la ayuda docente, el nivel de gestión de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud. | CMCT | Est.EF.6.6.2. Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo. | CMCT |
| Cri.EF.6.7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica. | CSC | Est.EF.6.7.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase y pide y/u ofrece ayuda cuando es necesario para el buen desarrollo de las sesiones. | CSC |
| Est.EF.6.7.2. Toma de conciencia, con ayuda, de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades tanto en uno mismo como en los demás. | CSC |
| Cri.EF.6.8. Identificar y practicar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas del contexto general y/o del entorno próximo aragonés. | CCEC | Est.EF.6.8.1. Identifica y analiza las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, juegos tradicionales aragoneses, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza. | CCEC |
| Est.EF.6.8.2. Practica juegos, juegos tradicionales aragoneses, deportes (en sus diversas manifestaciones) o actividades artísticas y reconoce su riqueza cultural, historia y origen. | CCEC |
| Cri.EF.6.9. Opinar coherentemente tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas y exponer su opinión, aceptando las de los demás. | CSC  CCL | Est.EF.6.9.1. Reconoce las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios y las relaciona con prácticas beneficiosas o perjudiciales para la salud. | CSC |
| Est.EF.6.9.2. Explica a sus compañeros las características de un juego o situación practicada en clase y su desarrollo, identificando las buenas o malas prácticas que puedan surgir. | CSC  CCL |
| Est.EF.6.9.3. Muestra buena disposición e iniciativa para solucionar los conflictos de manera razonable, exponiendo su opinión y respetando la de los demás. | CSC |
| Est.EF.6.9.4. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas (tanto de personas, como de instituciones u organismos organizadores, medios de comunicación, etc.) que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos mediante situaciones simuladas o tomando como referencia eventos concretos con repercusión social y mediática. | CSC |
| Cri.EF.6.10. 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 con la ayuda del docente. | CMCT | Est.EF.6.10.1. Se hace responsable con la ayuda del docente de la eliminación de los residuos que se generan en la realización de las actividades en el medio natural, en espacios escolares o próximos al centro. | CMCT |
| Est.EF.6.10.2. Utiliza los espacios naturales y/o del entorno próximo respetando la flora y la fauna del lugar con la ayuda del docente. | CMCT |
| Cri.EF.6.11. 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. | CMCT | Est.EF.6.11.1. Reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes en las prácticas que realizan, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios a realizar en caso de accidente. | CMCT |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 5º** |
| **BLOQUE 6:** Gestión de la vida activa y valores. | | | |
| Cri.EF.6.12. Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa (actividades, proyectos, visitas, experiencias, etc.) 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. | CD  CCL | Est.EF.6.12.1. Utiliza, en alguna de las tareas encomendadas, las tecnologías de la información y la comunicación para localizar y extraer la información que se le solicita. | CD |
| Est.EF.6.12.2. Presenta sus trabajos atendiendo a la ortografía, a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando, por lo menos en alguna de las tareas encomendadas, programas de edición y/o presentación. | CCL |
| Est.EF.6.12.3. Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones y respeta las opiniones de los demás. | CCL |
| Cri.EF.6.13. 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. | CSC  CIEE  CAA  CMCT | Est.EF.6.13.1. Tiene interés por mejorar la competencia motriz en las diferentes situaciones motrices que se presentan. | CAA |
| Est.EF.6.13.2. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores (de manera individual o en trabajo en equipo). | CIEE |
| Est.EF.6.13.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo (por ejemplo el aseo tras la sesión de Educación Física). | CMCT |
| Est.EF.6.13.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases. | CSC |
| Est.EF.6.13.5. Respeta las normas y reglas de juego, a los compañeros, aceptando formar parte del grupo que le corresponda, la función a desempeñar en el mismo y el resultado de las competiciones o situaciones de trabajo con deportividad. | CSC |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | ***Curso:* 6º** |
| **BLOQUE 1:** Acciones motrices individuales. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.  Carreras de velocidad: salida rápida, carrera recta y finalización rápida.  Carreras de obstáculos: encadenamiento de carrera y paso de obstáculos, salida y encadenamiento del primer obstáculo, rapidez en el final de carrera, ritmo de carrera entre obstáculos.  Carreras de relevos: organizarse para entregar el testigo, conservar la velocidad del testigo.  Salto de altura: estabilización del pie de impulso, encadenamiento de carrera y de saltos hacia arriba, exploración de la zona de impulso.  Salto de longitud: diferenciación y encadenamiento de una carrera y de un salto hacia delante a partir de un límite, determinación y uso del pie de batida, organización de una carrera de impulso eficaz, organización de una trayectoria aérea.  Multisaltos: encadenamiento correr-rebotar, estabilización del pie de batida, naturaleza de los saltos, construcción de una carrera de impulso eficaz (longitud y velocidad), altura-longitud-ritmo de los saltos.  Lanzamientos: determinación del brazo lanzador, diferenciación y adaptación de las formas de lanzamientos en función del objetivo, la finalidad y el espacio de recepción (empuje, rotación, flexión de brazo), trayectorias del objeto, impulso previo de los lanzamientos.  Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo), incidir en la técnica de carrera en casos singulares).  Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez, etc.  Proyectos de curso o centro: visitas de atletas de alguna disciplina, jornadas atléticas, encuentros intercentros, juegos olímpicos, día de la resistencia en el cole, carreras solidarias con ONG´s, etc.  Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniquís, nado con obstáculos), etc.  Flotación-equilibrio, respiración-inmersión (control respiratorio, coordinación respiración-acción, apnea), propulsión-resistencias, gestión del esfuerzo en el nado, gestión del ritmo de nado uniforme.  Organización de la actividad: preparación de mochilas para cambio de atuendo, indumentaria (gorro, gafas, bañador, chanclas, etc.), protocolo de accidentes, etc.  Roles de trabajo: anotador, nadador, cronometrador, etc.  Proyectos de curso o centro: visitas de nadadores o nadadoras, realización de “x” largos de forma colectiva como equipo o curso,  Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.).  Actividades gimnásticas: adaptación a situaciones corporales no habituales que exigen control de su cuerpo en el espacio (volteos, inversiones, etc.), control del riesgo (binomio riesgo-seguridad), priorizar la información a nivel propioceptivo (ayudas como refuerzo), disociación segmentaria, etc.  Acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos (combinación de direcciones y superficies, balanceos, etc.), saltos/volar (minitramp, estructuras y materiales), giros (eje longitudinal, volteos adelante y volteos atrás, sobre planos inclinados, etc.), inversiones (pino, tres apoyos, rueda lateral, rondada, etc.), equilibrios (un pie, la vela, etc.), control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas, etc.  Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones (planos, quitamiedos, colchonetas, rodillos, etc.), ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas y osadas, materiales en buen estado, etc. | | | |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | ***Curso:* 6º** |
| *Continuación del* **BLOQUE 1:** Acciones motrices individuales. | | | |
| Confección de proyectos individuales de número variable de elementos para confeccionar un encadenamiento y respetando las fases de entrada, ejercicio gimnástico y salida con limpieza gestual, pertinencia, comunicatividad e integridad.  Roles de trabajo: anotador, gimnasta, juez, ayudante, etc.  Proyectos de curso o centro: visitas gimnastas, demostraciones para otros cursos de los encadenamientos proyectados y trabajados, etc.  Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes, etc.  El patinaje: posición de seguridad (sin y con ayuda de material o compañero/a), deslizamientos (paso patinador, etc.), frenada, giros, cambios de dirección, aprender a caer, levantarse, autonomía en ponerse y quitarse los patines, conservación básica. Educación vial.  Encadenamiento de acciones en un recorrido combinando: deslizamiento con pies paralelos, curvas de slalom, pasar túneles, salto obstáculos, equilibrio sobre un patín, curvas y cruces de patines, figuras singulares, etc.  Roles de trabajo: anotador, patinador, juez, ayudante, etc.  Proyectos de curso o centro: ciudad patines, apadrinamiento de diferentes niveles (1º y 6º), etc. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.1.1. Resolver encadenamientos de 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, en actividades físico deportivas. | CAA  CMCT | Est.EF.1.1.1. 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. | CAA  CMCT |
| Est.EF.1.1.2. 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. | CAA  CMCT |
| Est.EF.1.1.4. 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. | CAA  CMCT |
| Est.EF.1.1.5. Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies. | CAA  CMCT |
| Cri.EF.1.6. Mejorar el nivel de gestión de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud. | CMCT  CAA | Est.EF.1.6.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida en la gestión de las capacidades físicas orientadas a la salud. | CMCT  CAA |
| Est.EF.1.6.3. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad. | CMCT  CAA |
| Est.EF.1.6.4. Identifica su nivel comparando los resultados obtenidos en pruebas de valoración de las capacidades físicas y/o coordinativas, con los valores correspondientes a uno mismo, por delante de los de su edad. | CMCT  CAA |

| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 6º** |
| --- | --- | --- | --- |
| **BLOQUE 2:** Acciones motrices de oposición. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades de adversario/contacto/luctatorias: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, esgrima, kendo, juegos tradicionales (tiro de soga, etc.) etc.  Decodificación de las intenciones y características del adversario (comportamientos, orientación, desplazamientos, puntos fuertes o débiles, etc.), principio de acción-reacción (dominar al adversario generando en él respuestas que aprovechar para desequilibrarlo), principio de equilibrio/desequilibrio (acciones que conllevan el equilibrio y desequilibrio en el combate para conseguir el objetivo), principio de acción permanente (acciones que conllevan la aplicación de fuerzas para inmovilizar o voltear al adversario), principio de creación de un momento de rotación (generar un momento de rotación, levantando, empujando, tirando al adversario para proyectarlo o inmovilizarlo), principio de aplicación de fuerzas (puesta en acción del algoritmo en la actividades de lucha, por ejemplo si yo empujo y si él cede entonces yo le empujo y agarro, etc.), etc.  Situaciones de adversario/contacto/luctatorias: acciones motrices luctatorias primarias (coger y tocar), acciones motrices luctatorias secundarias (caídas, tirar y empujar, inmovilizar, volcar, derribar, tocar con objetos, etc.), etc.  Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, cronometrador, etc.  Proyectos de curso o centro: visita de judocas, torneos colectivos de juegos de oposición, juegos de retos, etc.  Actividades de cancha dividida: mini tenis, bádminton, raquetas, indiaka, tenis de mesa, juegos de cancha dividida, combinación de actividades con redes a diferentes alturas, etc.  Anticipación perceptiva (prever la trayectoria, situarse detrás del móvil, posición estable, etc.), integración del conjunto implemento-móvil (dominio y control del conjunto, zona de impacto en el implemento, inclinación del implemento, control de la fuerza, distancia entre el lugar el impacto y la mano, etc.), integración del intercambio (las propias de los anteriores, momento del golpeo, control de la fuerza, estabilidad en el golpeo, etc.), construcción de un plan de acción (intención de realizar acciones concretas), trabajo en el espacio propio (lugares centrales de referencia, movilidad constante, organización del espacio en situaciones colectivas, etc.) y trabajo en el espacio adverso (alternancia táctica, algoritmo de ataque, adaptación a la situación de fuerzas, zonas de interferencia en situaciones colectivas, etc.).  Situaciones con móvil, situaciones con raqueta/implemento/mano, situaciones de combinación implemento y móvil, situaciones de intercambio (1c1, 2c2, toque control o paradita, etc.), situaciones de oposición incidiendo en el espacio propio (1x1, 2x2), situaciones de oposición incidiendo en el espacio adverso (1x1, 2x2), retos colectivos.  Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, etc.  Proyectos de curso o centro: visita de jugadores de alguna modalidad como tenis o bádminton, copa Davis, copa federación, open del colegio con diferentes modalidades, etc. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.2.3. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas de acción para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades. | CAA  CMCT | Est.EF.2.3.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver con éxito situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices de oposición. | CAA  CMCT |
| Est.EF.2.3.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales para proceder más eficazmente en actividades de oposición. | CAA  CMCT |

| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | ***Curso:* 6º** |
| --- | --- | --- | --- |
| **BLOQUE 3:** Acciones motrices de cooperación y cooperación-oposición. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas, etc.), los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los cuentos motores cooperativos, los relevos, etc.  Ajuste de la motricidad a la de los demás, sincronización de acciones, utilización común de estrategias básicas de juego (anticipación), práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto, establecimiento de proyectos de acción colectivos, colaboración con compañeros para conseguir un objetivo común, construcción de reglas colectivas.  Roles de trabajo: controlador, jugadores, árbitro, etc.  Proyectos de curso o centro: desafíos cooperativos para todos y todas, jornadas de juegos para todos y todas, etc.  Actividades de cooperación-oposición: Algunos juegos tradicionales, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colphol, touchball, etc.), juegos y deportes modificados basados en la comprensión (Teaching Games for Understanding-TGfU) como los juegos de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los juegos de invasión (como hockey, baloncesto, korfball*,* balonmano, rugby, fútbol, entre otros), desarrollar iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).  Conservación/recuperación del balón, progresión hacia la meta contraria/evitación de la progresión hacia la meta propia, alternancia táctica entre la defensa y el ataque, aplicación del repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil (pelota) en ataque y en defensa, puesta en práctica del algoritmo de ataque, puesta en práctica del algoritmo de defensa, reducción e incremento del espacio y la duración del juego, creación de un desequilibrio a su favor, reducción de la incertidumbre elaborando y utilizando estrategias de acción colectiva de ataque y defensa, ajuste de las conductas para hacerlas más eficaces (anticipar, actuar rápido, cambiar de ritmo, etc.), etc.  Roles de trabajo: anotador, jugadores, árbitro, entrenador/a, afición, prensa, etc.  Proyectos de curso o centro: visita de equipos y/o jugadores, torneos de clases, torneos de curso, torneos de equipos configurados con niños/as de diferentes cursos, etc. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.3.1.Resolver encadenamientos de 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, en actividades físico deportivas. | CAA  CMCT | Est.EF.3.1.3. Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo, etc.) 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. | CAA  CMCT |
| Cri.EF.3.3. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas de acción para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades. | CAA  CMCT | Est.EF.3.3.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver con éxito situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices (de oposición o cooperación o cooperación-oposición). | CAA  CMCT |
| Est.EF.3.3.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales para proceder más eficazmente en el juego modificado. | CAA  CMCT |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | ***Curso:* 6º** |
| **BLOQUE 4:** Acciones motrices en el medio natural. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades en el medio natural: el senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, el esquí nórdico (y otras modalidades), la trepa (que puede evolucionar hacia la escalada), etc.  Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.  Trepa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos, etc.  Esquí nórdico: aprendizajes para actuar del estilo clásico (paso alternativo, paso de subida, paso empuja, posición de bajada y cuña, paso combinado), regulación del esfuerzo en la actividad y aprendizajes para gestionar una práctica autónoma (uso de instalaciones y espacios, seguridad pasiva y activa, autonomía en la gestión del material).  BTT: Uso de los cambios de manera autónoma para adaptarse a las particularidades del terreno, acciones específicas para adaptarse a las condiciones de la ruta (retos variados en formato taller como zig-zag, trébol, taller de los lentos, juegos de equilibrio, el limbo, etc.), educación vial, principios de seguridad activa (comportamiento en ruta) y pasiva (cuidado y mantenimiento básico), indumentaria (casco, guantes, gafas, culote, etc.), funcionamientos como grupo en las salida, etc.  Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc.  Roles de trabajo: anotador, participante, cronometrador, asegurador, guía, etc.  Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...), etc.  Proyectos de curso o centro: Con la bici al cole. Parques activos. Grupos de medio natural con familias. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, acampadas, cicloturismo, orientación, esquí nórdico, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y la orientación, etc.) y que conllevan la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explicita con otras áreas para enriquecer el proyecto. etc. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.4.1. Resolver encadenamientos de 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, en actividades físico deportivas. | CAA  CMCT | Est.EF.4.1.6. 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. | CAA  CMCT |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 6º** |
| **BLOQUE 5:** Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas. | | | |
| **Contenidos:**  Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.), prácticas danzadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, coreografías grupales, etc.), prácticas teatrales y danzadas (expresión corporal básica, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, etc.), composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.), lenguaje gestual (comunicación no verbal del ser humano, etc.), actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada, etc.) y actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).  Motricidad expresiva (puesta en práctica de la movilización corporal, utilización del espacio, estructuración del tiempo, movilización de la energía y calidades del movimiento, puesta en práctica de las relaciones entre actores), simbolización (convertir las imágenes mentales o no en movimiento, función poética del movimiento, etc.) y comunicación (gestión de la mirada, relación entre los que danzan, relación entre éstos y los espectadores, etc.).  Fases del proceso creativo: solicitud a partir de un inductor, diversidad/variedad, enriquecimiento, elección individual o colectiva, producción y presentación ante los demás.  Danzas y bailes en la escuela: banco de danzas y bailes del mundo en páginas web especializadas (ejemplo: danzas del mundo)  Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc.  Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales de navidad, festivales de final de curso, conmemoraciones, exhibiciones, proyectos interdisciplinares con educación artística (u otras áreas), etc. | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.5.2. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas en acciones con intención artística o expresiva. | CCEC | Est.EF.5.2.1. Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos. | CCEC |
| Est.EF.5.2.2. Representa o expresa movimientos complejos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos. | CCEC |
| Est.EF.5.2.3. Conoce y lleva a cabo bailes y danzas sencillas representativas de Aragón, de distintas culturas y de distintas épocas, siguiendo una coreografía establecida. | CCEC |
| Est.EF.5.2.4. Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales. | CCEC |

| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | **Curso: 6º** | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **BLOQUE 6:** Gestión de la vida activa y valores. | | | | |
| **Contenidos:**  Las capacidades físicas básicas. Conocimiento, identificación y valoración, reconociendo su influencia en la mejora de las habilidades motrices.  Interés por la mejora de las capacidades físicas orientadas a la salud.  Principios y reglas de acción de las actividades motrices: individuales (cuanto mayor sea la amplitud de la zancada, mayor velocidad, elección del ángulo de salida en el lanzamiento de un objeto,…), de oposición (lanzar el móvil lejos del oponente, ocupar espacios centrales,…) y de cooperación-oposición (progresar hacia el objetivo, buscar espacios libres,…). Identificación y experimentación comprobando su eficacia.  Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento: sistemas circulatorio y respiratorio, elementos básicos del aparato locomotor (huesos, músculos, ligamentos y tendones).  Identificación de la frecuencia cardiaca y respiratoria y cálculo de la zona de trabajo óptimo. Adopción de ritmos e intensidades de esfuerzo acordes con una buena gestión de sus capacidades físicas.  Hábitos de alimentación y su repercusión sobre la salud y el ejercicio físico. Fundamentos de una dieta equilibrada.  Identificación de prácticas poco saludables en relación a la actividad física (o ausencia de ella) y al consumo de sustancias perjudiciales para la salud.  Efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física y la adopción de hábitos posturales correctos.  Adquisición de hábitos de medidas de seguridad, de calentamiento, dosificación del esfuerzo y de recuperación, orientados a la prevención de lesiones en la actividad física, con conocimiento de las más comunes y de actuaciones de primeros auxilios. Uso correcto de materiales y espacios.  Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente.  Valoración y aceptación de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas y adopción de actitudes adecuadas para evitar comportamientos discriminatorios.  La actividad física, el juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales. Reconocimiento e identificación de diferentes tipos de actividades.  Práctica de juegos, juegos tradicionales, deportes (en sus diversas manifestaciones) o actividades artísticas de distintas culturas, especialmente los de las presentes en el entorno aragonés, y reconocimiento de su riqueza cultural, historia y origen.  Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos, tanto en las situaciones de clase como en espectáculos deportivos.  Iniciativa para solucionar los conflictos y utilización, como medio para ello, del diálogo y las normas básicas de comunicación social.  Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la obtención de información y la realización de trabajos, con unos contenidos estructurados y una presentación cuidada.  Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor, con autonomía y creatividad, y del esfuerzo personal en la actividad física. Confianza en sus propias posibilidades.  Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.  Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias, resultados y personas que participan en el juego. | | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | | **RELACIÓN DE CC CON ESTÁNDARES** |
| Cri.EF.6.4. Relacionar y generalizar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas. | CMCT  CAA CCL | Est.EF.6.4.1. Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios, situaciones o actividades presentadas. | | CMCT |
| Est.EF.6.4.2. Reconoce y valora la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices que emplea el individuo para realizar cualquier actividad físico deportiva y artístico-expresivas | | CMCT |
| Est.EF.6.4.3. Distingue en la práctica de juegos y deportes individuales y colectivos reglas de acción que condicionan las estrategias de cooperación y de oposición u otras. | | CMCT  CAA |
| Est.EF.6.4.4. Comprende la explicación y describe los ejercicios, situaciones o actividades realizadas, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor, respiratorio y circulatorio se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza. | | CAA  CCL |
| Cri.EF.6.5. Reconocer y argumentar 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. | CIEE  CSC  CMCT | Est.EF.6.5.1. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas relacionadas con la salud. | | CIEE |
| Est.EF.6.5.2. Relaciona y extrae conclusiones acerca de sus principales hábitos de alimentación con la actividad física que realiza (por ejemplo, horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.). | | CMCT |
| Est.EF.6.5.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud, y los hábitos posturales correctos aplicados a su vida cotidiana (por ejemplo, llevar mochila, levantar bolsas de compra, cómo sentarse, etc.), llevando a cabo alguno de ellos y realizando inferencias en su vida cotidiana. | | CMCT |
| Est.EF.6.5.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias. | | CMCT  CSC |
| Est.EF.6.5.5. Realiza tanto calentamientos como tareas de vuelta a calma autónomas valorando su función preventiva. | | CMCT |
| Cri.EF.6.6. Mejorar el nivel de gestión de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud. | CMCT  CAA | Est.EF.6.6.2. Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo, relacionándolas con su zona de trabajo. | | CMCT  CAA |
| Cri.EF.6.7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica. | CSC | Est.EF.6.7.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase y pide y/u ofrece ayuda cuando es necesario para el buen desarrollo de las sesiones. | | CSC |
| Est.EF.6.7.2. Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades tanto en uno mismo como en los demás. | | CSC |
| Cri.EF.6.8.Conocer, practicar y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas del contexto general y/o del entorno próximo aragonés. | CCEC | Est.EF.6.8.1. Expone las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, juegos tradicionales aragoneses, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza. | | CCEC |
| Est.EF.6.8.2. Practica juegos, juegos tradicionales aragoneses, deportes (en sus diversas manifestaciones) o actividades artísticas y reconoce y valora su riqueza cultural, historia y origen. | | CCEC |
| Cri.EF.6.9. 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. | CSC  CCL | Est.EF.6.9.1. Adopta una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios y las relaciona con prácticas beneficiosas o perjudiciales para la salud. | | CSC |
| Est.EF.6.9.2. Explica a sus compañeros las características de un juego o situación practicada en clase y su desarrollo, identificando y valorando las buenas o malas prácticas que puedan surgir. | | CSC  CCL |
| Est.EF.6.9.3. Muestra buena disposición e iniciativa para solucionar los conflictos de manera razonable, exponiendo su opinión y respetando la de los demás. | | CSC |
| Est.EF.6.9.4. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas (tanto de personas, como de instituciones u organismos organizadores, medios de comunicación, etc.) que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos mediante situaciones simuladas o tomando como referencia eventos concretos con repercusión social y mediática. | | CSC |
| Cri.EF.6.10. 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. | CMCT | Est.EF.6.10.1. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se generan en la realización de las actividades en el medio natural, en espaciosescolares o próximos al centro. | | CMCT |
| Est.EF.6.10.2. Utiliza los espacios naturales y/o del entorno próximo respetando la flora y la fauna del lugar. | | CMCT |
| Cri.EF.6.11. 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. | CMCT | Est.EF.6.11.1. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes en las prácticas que realizan, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios a realizar en caso de accidente. | | CMCT |
| Cri.EF.6.12. Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa (actividades, proyectos, visitas, experiencias, etc.) 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 para generar conocimiento relacionado con la participación en la actividad física de manera regular. | CD  CCL  CIEE | Est.EF.6.12.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para localizar y extraer la información que se le solicita. | | CD |
| Est.EF.6.12.2. Presenta sus trabajos atendiendo a la ortografía, a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de edición y/o presentación. | | CCL |
| Est.EF.6.12.3. Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones cuando reflexiona sobre el grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica diaria proponiendo alternativas coherentes, y respeta las opiniones de los demás. | | CCL  CIEE |
| Cri.EF.6.13. 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. | CSC  CIEE  CAA  CMCT | Est.EF.6.13.1. Tiene interés por mejorar la competencia motriz en las diferentes situaciones motrices que se presentan. | | CAA |
| Est.EF.6.13.2. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores (de manera individual o en trabajo en equipo) con espontaneidad y creatividad. | | CIEE |
| Est.EF.6.13.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo (por ejemplo el aseo tras la sesión de Educación Física). | | CMCT |
| Est.EF.6.13.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases. | | CSC |
| Est.EF.6.13.5. Respeta las normas y reglas de juego, a los compañeros, aceptando formar parte del grupo que le corresponda, la función a desempeñar en el mismo y el resultado de las competiciones o situaciones de trabajo con deportividad. | | CSC |