

## Educación Física – 4º de Educación Primaria

Contenidos	Estándares de aprendizaje evaluables
<p><b>BLOQUE 1. HABILIDADES PERCEPTIVO MOTRICES</b></p> <p>Posibilidades perceptivas. Experimentación y exploración de las capacidades perceptivas y su relación con el movimiento.</p> <p>Descubrimiento de los elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento.</p> <p>Conciencia y control del cuerpo en relación con la tensión y la relajación.</p> <p>Conciencia y control de las fases, los tipos y los ritmos respiratorios.</p> <p>Esquema corporal. Representación del propio cuerpo y del de los demás.</p> <p>Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices.</p> <p>Consolidación de la lateralidad y su proyección en el espacio. Discriminación de la derecha y la izquierda en los demás.</p> <p>Control del cuerpo en situaciones de equilibrio y desequilibrio modificando la base de sustentación, los puntos de apoyo y la posición del centro de gravedad.</p> <p>Organización espacio-temporal en acciones y situaciones de complejidad creciente.</p> <p>Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de las demás personas.</p> <p><b>BLOQUE 2. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS</b></p> <p>Formas y posibilidades del movimiento. Ajuste y consolidación de los elementos fundamentales en la ejecución de desplazamientos, saltos, giros, equilibrios y manejo de objetos.</p> <p>Utilización eficaz de las habilidades básicas en medios y situaciones estables y conocidas.</p> <p>Control motor y dominio corporal.</p> <p>Propuesta y resolución de problemas motores sencillos.</p> <p>Mejora de las cualidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la ejecución motriz. Mantenimiento de la flexibilidad y ejercitación globalizada de la fuerza, la velocidad y la resistencia.</p> <p>Interés por mejorar la competencia motriz,</p>	<p>1.1. Reconoce la derecha y la izquierda sobre los demás como referencia de orientación espacial.</p> <p>1.2. Utiliza su brazo y pierna no dominante en la ejecución de las acciones motoras sin exigencia de precisión en su acción.</p> <p>1.3. Combina acciones de desplazamiento, paradas, cambios de ritmo, lanzamientos, recepciones y saltos sin perder el equilibrio ni la continuidad en juegos y actividades físico deportivas, de persecución, obstrucción, ataque o defensa, tanto de forma individual, como adecuándose a las acciones de compañeros.</p> <p>1.4. Ejecuta acciones motoras que implican habilidades motrices básicas en las que se ha modificado determinados aspectos del patrón motor.</p> <p>1.5. Ejecuta combinaciones de desplazamientos con paradas cambios de dirección y giros, adecuando su tiempo de reacción a estímulos externos.</p> <p>1.6. Combina los giros con saltos y desplazamientos y utilizando diferentes superficies y alturas</p> <p>1.7. Mantiene el equilibrio durante un tiempo determinado, en diferentes posturas y posiciones a pequeñas alturas, con bases de sustentación reducidas, o en altura.</p> <p>1.8. Utiliza las habilidades y destrezas básicas para resolver retos y situaciones motrices de diferentes juegos pre deportivos, adecuándose a las normas y requisitos y asumiendo el rol que le corresponde</p> <p>2.1. Utiliza estrategias sencillas de cooperación para resolver situaciones de juego de oposición a uno o varios adversarios, en coordinación con los compañeros.</p> <p>3.1. Propone estructuras rítmicas variadas y adapta a las mismas movimientos y desplazamientos</p> <p>3.2. Ajusta su movimiento al ritmo de la música de forma individual y de forma coordinada en los grupos de baile.</p> <p>3.3. Crea secuencias de movimiento combinando desplazamientos, saltos y giros sobre frases rítmicas.</p> <p>3.4. Conoce y practica danzas o bailes tradicionales del entorno.</p>

Contenidos	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>valoración del esfuerzo personal en la actividad física.</p> <p>Disposición favorable a participar en actividades motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad.</p> <p>Conocimiento de actividades en espacios no habituales, valorando el medio natural: marchas en entornos próximos, juegos de orientación, piscina, nieve, etc.</p> <p>El juego y el deporte como elementos de la realidad social.</p> <p>Práctica de juegos tradicionales, cooperativos y tradicionales de distintas culturas, especialmente los de las presentes en el entorno.</p> <p>Participación en juegos e iniciación a la práctica de actividades deportivas.</p> <p>Aplicación de las habilidades básicas de manejo de balones, con o sin implemento, en situaciones de juego.</p> <p>Descubrimiento de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.</p> <p>Utilización de estrategias de cooperación y oposición en la práctica de juegos motores.</p> <p>Juegos y actividades deportivas en el medio natural.</p> <p>Juegos de pistas y rastreo. Sensibilización y respeto al medio ambiente.</p> <p>Respeto hacia las personas que participan en el juego y rechazo hacia los comportamientos antisociales.</p> <p>Comprensión, aceptación, cumplimiento y valoración de las reglas y normas de juego y actitud responsable con relación a las estrategias establecidas.</p> <p>Interés por el juego como medio de disfrute, de relación y de empleo del tiempo de ocio y valoración del esfuerzo en la práctica de los juegos y actividades deportivas.</p> <p>Conocer y practicar los juegos populares y tradicionales.</p> <p>Juegos educativos, cooperativos y de estrategia como medio de rechazo ante los juegos violentos y afianzamiento de los valores humanos.</p> <p>Utilización de las TIC en juegos de</p>	<p>3.5. Escenifica historias sencillas en grupo.</p> <p>3.6. Realiza actividades de expresión e imitación con ritmo y movimiento siguiendo una melodía.</p> <p>4.1. Busca información utilizando las TIC, sobre los hábitos correctos en la alimentación y su importancia para con la condición física de la persona, y comunica sus conclusiones.</p> <p>4.2. Identifica los tipos de respiración diferenciando sus características.</p> <p>4.3. Investiga y presenta sus conclusiones, sobre los efectos del ejercicio en el organismo, utilizando las TIC.</p> <p>4.4. Diferencia juegos populares, tradicionales y autóctonos, buscando información, utilizando las TIC.</p> <p>5.1. Mejora sus resultados previos, dentro de los parámetros de su edad, en las pruebas de flexibilidad.</p> <p>5.2. Regula la intensidad del esfuerzo para cumplir el tiempo previsto para una actividad de carrera.</p> <p>5.3. Comprueba su frecuencia cardiaca y la relaciona con el tipo de ejercicio realizado</p> <p>5.4. Realiza con cierta autonomía ejercicios conocidos de flexibilidad donde intervienen las principales articulaciones corporales</p> <p>6.1. Aplica las normas y reglas de juego, controlando su conducta para que sea respetuosa y deportiva, y no perjudique el desarrollo de la actividad.</p> <p>6.2. Respeta las normas higiénicas en relación con la clase de educación física.</p> <p>6.3. Respeta las normas para el cuidado del medio al efectuar alguna actividad fuera del centro.</p> <p>7.1. Muestra interés y participa activamente en todo tipo de actividades, disfrutando, y manteniendo su disposición por mejorar sus aprendizajes.</p> <p>8.1. Conoce y respeta las reglas de seguridad para evitar acciones peligrosas en la clase.</p> <p>8.2. Realiza “el calentamiento” inicial de la sesión, siguiendo las instrucciones recibidas comprendiendo su importancia para evitar lesiones.</p>

Contenidos	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>representación espacio temporal.</p> <p><b>BLOQUE 3. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS</b></p> <p>El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación.</p> <p>Utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con la actitud, el tono muscular; la mímica facial, los gestos y los ademanes.</p> <p>Aplicación de las posibilidades expresivas del movimiento relacionadas con el espacio, el tiempo o la intensidad en situaciones cotidianas.</p> <p>Adecuación del movimiento a estructuras espaciotemporales variadas.</p> <p>Ejecución de bailes y coreografías simples. Práctica de bailes populares y procedentes de otras culturas, especialmente las presentes en el entorno.</p> <p>Utilización de las TIC para investigar sobre el folklore tradicional compartiendo la información a través de la red.</p> <p>Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.</p> <p>Comprensión de mensajes corporales expresados por sus iguales.</p> <p>Recreación de personajes reales y ficticios. Escenificación de una situación sencilla.</p> <p>Utilización de los objetos y materiales y sus posibilidades en la expresión.</p> <p>Disfrute mediante la expresión y comunicación a través del propio cuerpo.</p> <p>Participación en situaciones que supongan comunicación corporal. Valoración de las diferencias en el modo de expresarse.</p> <p><b>BLOQUE 4. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD</b></p> <p>El cuidado del cuerpo.</p> <p>Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables relacionados con la actividad física y consolidación de hábitos de higiene corporal.</p> <p>Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Reconocimiento y actitud favorable de los beneficios de la actividad física en la salud.</p>	

<b>Contenidos</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<p>Estrategias de mejora global de la condición física, resistencia cardiovascular. Seguridad en la propia práctica de la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y relajación.</p> <p>Medidas básicas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.</p> <p>Utilización de las TIC para investigar y elaborar una dieta sana y los hábitos que generan la obesidad.</p>	