

Educación Física – 5º de Educación Primaria

Contenidos	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>BLOQUE 1. HABILIDADES PERCEPTIVO MOTRICES</p> <p>Elementos orgánico-funcionales implicados en las situaciones motrices.</p> <p>Conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento.</p> <p>Aplicación del control tónico y de la respiración a la relajación corporal y control motor.</p> <p>Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices de forma económica y equilibrada.</p> <p>Utilización adecuada de la discriminación selectiva de estímulos y de la anticipación perceptiva.</p> <p>Ejecución de movimientos de cierta dificultad con los segmentos corporales no dominantes.</p> <p>Equilibrio estático y dinámico en diversas situaciones.</p> <p>Estructuración espacio-temporal en acciones y situaciones motrices complejas.</p> <p>Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente.</p> <p>Utilización de las TIC para realizar juegos y actividades relacionadas con el espacio y el tiempo.</p> <p>BLOQUE 2. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS</p> <p>Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.</p> <p>Dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción.</p> <p>Resolución de problemas motores de cierta complejidad.</p> <p>Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices.</p> <p>Aumento de la flexibilidad y de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad.</p> <p>Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor y del esfuerzo personal en</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p> <p>1.5. Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.</p> <p>1.6. Realiza actividades de orientación con ayuda de un plano en un entorno conocido.</p> <p>2.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.</p> <p>2.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.</p> <p>3.1. Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos.</p> <p>3.2. Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos.</p> <p>3.3. Conoce y lleva a cabo bailes y danzas sencillas representativas de distintas culturas y distintas épocas, siguiendo una coreografía establecida.</p> <p>3.4. Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y</p>

Contenidos	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>la actividad física.</p> <p>Implicación activa en actividades motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad.</p> <p>El juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales.</p> <p>Reconocimiento e identificación de diferentes juegos y deportes.</p> <p>Práctica de juegos populares, tradicionales (de distintas culturas), y autóctonos.</p> <p>Tipos de juegos y actividades deportivas. Realización de juegos y de actividades deportivas, con o sin implemento, de diversas modalidades y dificultad creciente.</p> <p>Aplicación de la organización espacial en juegos colectivos, adecuando la posición propia, las direcciones y trayectorias de los compañeros, de los adversarios y, en su caso, del móvil.</p> <p>Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación-oposición.</p> <p>Juegos y actividades deportivas en el medio natural. Respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible.</p> <p>Práctica de juegos de orientación.</p> <p>Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.</p> <p>Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.</p> <p>Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.</p>	<p>compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales.</p> <p>4.1. Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios</p> <p>4.2. Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.</p> <p>4.3. Distingue en juegos y deportes individuales y colectivos estrategias de cooperación y de oposición.</p> <p>4.4. Comprende la explicación y describe los ejercicios realizados, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza.</p> <p>5.1. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.</p> <p>5.2. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc...).</p> <p>5.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.</p> <p>5.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.</p> <p>5.5. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.</p> <p>6.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.</p> <p>6.2. Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.</p> <p>6.3. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.</p> <p>6.4. Identifica su nivel comparando los resultados obtenidos en pruebas de valoración de las capacidades físicas y coordinativas con los valores correspondientes a su edad.</p> <p>7.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.</p> <p>7.2. Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.</p> <p>8.1. Expone las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes</p>
<p>BLOQUE 3. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS</p> <p>El cuerpo y el movimiento. Exploración y conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal con espontaneidad y creatividad.</p> <p>Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales.</p>	

Contenidos	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>Coordinación de movimientos, en pareja o grupales, en bailes y danzas sencillos.</p> <p>Identificación y práctica de bailes populares y procedentes de otras culturas, especialmente los presentes en el entorno.</p> <p>Expresión y comunicación de sentimientos y emociones, individuales o compartidas, a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con espontaneidad y creatividad.</p> <p>Comprensión de mensajes corporales y de representaciones realizados de manera individual o colectiva.</p> <p>Representaciones e improvisaciones artísticas con el lenguaje corporal y con la ayuda de objetos y materiales.</p> <p>Escenificación de situaciones reales o imaginarias que comporten la utilización de técnicas expresivas.</p> <p>Valoración de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo.</p> <p>Participación y respeto ante situaciones que supongan comunicación corporal.</p>	<p>colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza.</p> <p>8.2. Reconoce la riqueza cultural, la historia y el origen de los juegos y el deporte.</p> <p>9.1. Adopta una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios.</p> <p>10.1. Explica a sus compañeros las características de un juego practicado en clase y su desarrollo.</p> <p>10.2. Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.</p> <p>10.3. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos.</p> <p>11.1. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural.</p> <p>11.2. Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.</p> <p>12.1. Expone mediante carteles y murales, elaborados utilizando las TIC, elementos estructurales y situaciones e implementos deportivos, potencialmente peligrosos.</p>
<p>BLOQUE 4. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD</p> <p>El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.</p> <p>Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables.</p> <p>Mejora de las capacidades físicas orientadas a la salud.</p> <p>Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.</p> <p>Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física. Uso correcto de materiales y espacios.</p> <p>Utilización de las TIC en la búsqueda de información relativa a la salud: artículos, reportajes, investigaciones, etc. para su análisis y estudio.</p> <p>Los primeros auxilios en la práctica deportiva, en el ámbito del centro educativo y en el tiempo de ocio.</p>	<p>12.2. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios (heridas, torceduras, golpes, fracturas).</p> <p>13.1. Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita.</p> <p>13.2. Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de presentación.</p> <p>13.3. Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones y respeta las opiniones de los demás.</p> <p>14.1. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad.</p> <p>14.2. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.</p> <p>14.3. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.</p> <p>15.1. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros</p>

Contenidos	Estándares de aprendizaje evaluables
	<p>auxilios (heridas, torceduras, golpes, fracturas).</p> <p>16.1 Es capaz de realizar en simulacros las maniobras adecuadas ante cualquier supuesto de primeros auxilios.</p> <p>16.2 Comunica adecuadamente una situación de emergencia haciendo uso del teléfono, aportando la información relevante.</p>