

INFORMACIÓN SOBRE LAS ASIGNATURAS: Programación, Evaluación Y Calificación

EDUCACIÓN FÍSICA 6º de primaria

1. Contenidos de la asignatura

PRIMERA EVALUACIÓN

UNIDAD 1	Llegamos al cole
UNIDAD 2	Juegos de aquí y de allá I/II
UNIDAD 3	Cuidamos nuestro cuerpo I/II

SEGUNDA EVALUACIÓN

UNIDAD 4	Te reto: Deportes con raquetas / Iniciación a la lucha
UNIDAD 5	Mejoro mis habilidades individuales: Gimnasia / Cuerdas y gomas
UNIDAD 6	Deportes colectivos: Balonmano y baloncesto / Voleibol y fútbol

TERCERA EVALUACIÓN

UNIDAD 7	Expresión corporal: Me miras, te miro / Yo también bailo.
UNIDAD 8	Deportes alternativos: Rugbit y (otro a elegir entre una lista) / Béisbol y floorball
UNIDAD 9	La naturaleza y su disfrute: La bici / Orientación - Actividades extraescolares con la tutora

Estas unidades se realizan de forma cíclica cada dos años. Por ello están separadas por el signo “/”

2. Materiales didácticos

- Materiales audiovisuales con presentaciones digitales.
- Ordenadores personales
- Cuaderno de clase
- Materiales deportivos convencionales y alternativos.

3. Técnicas de estudio

- Se mandarían pequeñas tareas para casa.
- Voluntariamente pueden entregar un diario de las sesiones realizadas en clase donde se recogerán también las impresiones sobre la misma.

4. Contenidos mínimos.

- Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.
 - Multisaltos: encadenamiento correr-rebotar, estabilización del pie de batida, naturaleza de los saltos, construcción de una carrera de impulso eficaz, altura-longitud-ritmo de los saltos.
 - 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.
 - Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez, etc.
 - Proyectos de curso o centro.
- 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, control del riesgo, priorizar la información a nivel propioceptivo (ayudas como refuerzo), disociación segmentaria, etc.
 - Acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos, saltos, giros, equilibrios, control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas, etc.
 - Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones 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: demostraciones para otros alumnos de los encadenamientos proyectados y trabajados, etc.
- Actividades de adversario/contacto/luctatorias: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, juegos tradicionales, etc.
 - Decodificación de las intenciones y características del adversario, principio de acción-reacción, principio de equilibrio/desequilibrio, principio de acción permanente, principio de creación de un momento de rotación, principio de aplicación de fuerzas, etc.
 - Situaciones de adversario/contacto/luctatorias: acciones motrices luctatorias primarias y secundarias, etc.
 - Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, cronometrador, etc.
 - Proyectos de curso: juegos de retos.
- Actividades de cancha dividida: mini tenis, bádminton, raquetas, indiaka, juegos de cancha dividida, combinación de actividades con redes a diferentes alturas, etc.
 - Anticipación perceptiva, integración del conjunto implemento-móvil, integración del intercambio, construcción de un plan de acción, trabajo en el espacio propio y trabajo en el espacio adverso.
 - Situaciones con móvil, situaciones con raqueta/implemento/mano, situaciones de combinación implemento y móvil, situaciones de intercambio, situaciones de oposición incidiendo en el espacio propio, situaciones de oposición incidiendo en el espacio adverso, retos colectivos.

-Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, etc.

-Proyectos de curso o centro: open del colegio con diferentes modalidades, etc.

- Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo, juegos tradicionales, 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 (como el datchball, floorball), juegos y deportes modificados basados en la comprensión (rugbito, béisbol), los juegos de cancha dividida (voleibol) y los juegos de invasión (fútbol-sala, balonmano, baloncesto), desarrollar iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva.

-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.

- Actividades en el medio natural: el senderismo, las rutas en BTT, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, 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 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; 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.

-Tropa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos, etc.

-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 salidas, 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: Parques activos. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural 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 y que conllevan la preparación previa de esa tarea, con una relación explícita con otras áreas para enriquecer el proyecto. etc. (Jornadas extraescolares con la tutora como Semana de Actividades en Castellote, Daroca, Swimdon)

- Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales, prácticas danzadas, prácticas teatrales y danzadas, composiciones estéticas, lenguaje gestual, actividades físicas estéticas y actividades sociales estandarizadas.

-Motricidad expresiva, simbolización y comunicación.

-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

-Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc.

-Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales de navidad, semanas culturales, exhibiciones, proyectos interdisciplinares con educación artística (u otras áreas), etc.

- Conciencia de los efectos producidos tras la realización de acciones motrices.

-Partes del cuerpo relacionadas con el movimiento.

-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.

-Aceptación y respeto por las diferencias y limitaciones propias y de los compañeros.

-Participación activa en las actividades.

-Utilización de la vestimenta apropiada y obligatoria para desarrollar la actividad física.

-Reconocimiento de los hábitos de la buena alimentación.

-Calentamientos activos y conscientes.
-Autonomía en la realización de cualquier tarea enmendada favoreciendo la buena práctica.
Utilización habitual y correcta de los recursos tecnológicos disponibles para buscar y seleccionar información.

5. Criterios de evaluación de los alumnos

- Seguimiento de las normas de clase.
- Realización de todos los test y/o controles tanto prácticos como teóricos.
- Entrega de tareas en el tiempo previsto.
- Realización correcta de las actividades físicas, juegos y deportes.
- Esfuerzo personal para superar límites.
- Participación activa en las sesiones.
- Respeto por el compañero, el profesor y las instalaciones.
- Atención.
- La no asistencia repetida a clase se tendrá en cuenta para la nota de evaluación.

6. Criterios de calificación.

Hay tres apartados:

- a) Las sesiones prácticas: se pone nota de cada día de clase por observación directa del profesor pues continuamente se realizan ejercicios físicos, juegos, deportes y test. Pueden realizarse controles prácticos como comprobación final de las habilidades y destrezas demostradas a lo largo de la unidad didáctica (habilidad en juegos y deportes y actividades motrices, cualidades físicas, ...) →40%
- b) La actitud: es la parte que más valoro; ya que, en estas clases, donde mantenemos una continua relación con los demás y con el entorno, debemos perseguir y mantener una serie de valores siempre en alza (respeto por los demás y por el entorno, cooperación, tolerancia, autonomía, autosuperación, participación activa, traer los materiales ...) →40%
- c) Fichas, deberes, notas escritas, pequeños trabajos, resúmenes, ...donde plasmen el trabajo realizado a lo largo de la unidad didáctica → 20%

- Nota del diario (voluntario): servirá para aumentar la nota si, voluntariamente, se entrega bien hecho (hasta un punto).

- Cada vez que no se trae la equipación deportiva completa del colegio se le bajará la nota.

7. Estándares de aprendizaje requeridos en 6º de primaria.

- 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.
- 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.
- 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.
- EF.1.1.5 Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.
- 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.
- EF.1.6.3 Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.
- 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.
- 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.
- 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.
- EF.3.1.3 Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos 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.
- EF.3.3.1 Utiliza los recursos adecuados para resolver con éxito situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.
- 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.
- 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.
- EF.5.2.1 Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos.
- EF.5.2.2 Representa o expresa movimientos complejos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos.
- 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.
- 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.
- EF.6.4.1 Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios, situaciones o actividades presentadas.
- 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.
- 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.
- 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.

- EF.6.5.1 Tiene interés por mejorar las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- EF.6.5.2 Relaciona y extrae conclusiones acerca de sus principales hábitos de alimentación con la actividad física que realiza.
- EF.6.5.3 Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud, y los hábitos posturales correctos aplicados a su vida cotidiana, llevando a cabo alguno de ellos y realizando inferencias en su vida cotidiana.
- EF.6.5.4 Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.
- EF.6.5.5 Realiza tanto calentamientos como tareas de vuelta a calma autónomas valorando su función preventiva.
- EF.6.6.2 Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo, relacionándolas con su zona de trabajo.
- 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.
- EF.6.7.2 Toma conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades tanto en uno mismo como en los demás.
- 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.
- EF.6.8.2 Practica juegos, juegos tradicionales aragoneses, deportes o actividades artísticas y reconoce y valora su riqueza cultural, historia y origen.
- 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.
- 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.
- 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.
- EF.6.9.4 Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas 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.
- 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 espacios escolares o próximos al centro.
- EF.6.10.2 Utiliza los espacios naturales y/o del entorno próximo respetando la flora y la fauna del lugar.
- 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.
- EF.6.12.1 Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para localizar y extraer la información que se le solicita.
- 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.
- 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.
- EF.6.13.1 Tiene interés por mejorar la competencia motriz en las diferentes situaciones motrices que se presentan.

EF.6.13.2 Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad.

EF.6.13.3 Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.

EF.6.13.4 Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.

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.

8. Normas a tener en cuenta.

El objetivo es informar, tanto a los padres como a los alumnos de las normas o pautas por las que se rige el Departamento de Educación física en cuanto a criterios de funcionamiento, calificación y prevención.

1. Asistencia a clase:

La asistencia a clase es obligatoria para todos los alumnos. En caso de tener que faltar, se avisará con tiempo al profesor y se tendrá que justificar legalmente a la vuelta. A pesar de los justificantes, si hay faltas de asistencia que coincidan repetidamente con la clase sí se tendrán en cuenta en la evaluación.

2. Desayunos:

Los alumnos deben venir bien desayunados ya que muchos vienen sin desayunar o con tan solo un solo vaso de leche que es insuficiente. No desayunar bien puede ocasionar mareos, lipotimias, imposibilidad de mantener un esfuerzo físico, problemas de concentración, ... Es imprescindible revisar este hábito y modificarlo cuando no se realiza adecuadamente.

3. Justificante médico y exención de las clases de EF:

- Si algún alumno no pudiera realizar algún tipo de ejercicio físico durante todo el curso, deberá presentar un Certificado Médico Oficial en el que explique el tipo de problema y las razones para no poder realizar la práctica física.
- Ante un problema temporal habrá que presentar un Justificante médico en el que se especifique el problema y el tiempo estimado de recuperación. En esta situación el alumno deberá realizar un diario por escrito de lo realizado en las clases durante la época que dura la lesión o enfermedad y una vez recuperado tendrá que realizar aquellas tareas de evaluación pendientes.
- En el caso de que tenga una indisposición de un solo día y no traiga justificante médico, el alumno deberá avisar al profesor con una nota de los padres informando de la causa y sí hará la clase bajo la supervisión del profesor.

El alumno exento deberá asistir a todas las clases de EF en ropa deportiva y realizar todas las tareas que le ofrezca el profesor (trabajos especiales propuestos por el profesor, colaboraciones en clase, apoyos a otros compañeros que realizan la clase, labores de organización, diario de clase, exámenes...)

4. Indumentaria deportiva y normas básicas:

La asistencia a clase de EF se hará en ropa deportiva adecuada para la práctica física. El no seguir esta norma supondrá un valor negativo por cada indumentaria que no sea la adecuada:

- Equipaje deportivo del colegio (chándal completo, con chaquetilla, o pantalón corto y polo rojo del colegio). En función del tiempo, los padres decidirán el combinado deportivo del colegio más adecuado.
- Zapatillas de deporte bien atadas.
- El pelo largo debe ir recogido y retirado de la cara.
- No se puede llevar collares, pulseras, pendientes largos, anillos, relojes...
- No se puede comer chicles, caramelos, ...