

PROGRAMACIÓN de 3º EDUCACIÓN FÍSICA

1. OBJETIVOS

- a) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio así como actitudes de confianza en uno mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje y espíritu emprendedor.
- b) Valorar la higiene y la salud, conocer y respetar el cuerpo humano, y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- c) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas

2. COMPETENCIAS

Competencias sociales y cívicas

Conciencia y expresiones culturales.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES
<p>Desarrollo de habilidades motrices (desplazamiento, salto, manipulación de objetos, giro...). Realización correcta de los gestos y mantenimiento del equilibrio. Adaptación del movimiento a distintos entornos.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.</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, etcétera) a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes.</p> <p>1.5. Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.</p>
<p>Desarrollo de las habilidades corporales artístico-expresivas en forma individual o en grupo. La danza.</p> <p>El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación.</p> <p>Utilización de las posibilidades</p>	<p>2. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.</p>	<p>2.1. Representa personajes, situaciones, ideas y sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos.</p> <p>2.2. Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos.</p> <p>2.3. Conoce y lleva a cabo bailes y danzas sencillas representativas de distintas culturas y distintas épocas, siguiendo una coreografía establecida.</p>

<p>expresivas del cuerpo relacionadas con la actitud, el tono muscular, la mímica facial, los gestos y los ademanes.</p> <p>Ejecución de bailes y coreografías simples.</p>		
<p>Iniciación a las tácticas de defensa y ataque en los juegos.</p> <p>Utilización de estrategias básicas en situaciones de cooperación, de oposición y de cooperación-oposición, en la práctica de juegos y actividades motoras.</p>	<p>3. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades.</p>	<p>3.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.</p> <p>3.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.</p>
<p>Relación de la Educación Física con otras áreas del currículo.</p>	<p>4. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico-deportivas y artístico- expresivas.</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>La importancia del ejercicio físico como recurso para mejorar las capacidades físicas y desarrollar hábitos saludables de higiene y alimentación.</p>	<p>5. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</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 (hora-rios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etcétera).</p> <p>5.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.</p>

<p>Dosificación del esfuerzo. Mejora del nivel de las capacidades físicas.</p>	<p>6. Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.</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>Valoración del esfuerzo para superar las dificultades y desarrollar las capacidades físicas propias. Respeto a la diversidad de capacidades físicas de los demás.</p>	<p>7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.</p>	<p>7.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños de la clase.</p> <p>7.1. Toma conciencia de las exigencias y valora el esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.</p>
<p>Valores del deporte. Juego limpio. Valoración del deporte como herramienta para la resolución de situaciones conflictivas.</p>	<p>8 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.</p>	<p>8.1 Explica a sus compañeros las características de un juego practicado en clase y su desarrollo.</p> <p>9.2 Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.</p> <p>9.3. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos.</p>
<p>Cuidado del entorno natural.</p>	<p>9. 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.</p>	<p>9.1. Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural.</p> <p>9.2. Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.</p>

<p>El deporte y las nuevas tecnologías.</p>	<p>10. Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa, y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área.</p>	<p>10.1. Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita.</p>
<p>Los valores de la competición. El juego limpio. El respeto a las reglas. El afán de superación.</p>	<p>11. 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.</p>	<p>11.1. Tiene interés por mejorar la competencia motriz.</p> <p>11.2. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad.</p> <p>11.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.</p> <p>11.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.</p> <p>11.5. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.</p>