

PROGRAMACIÓN de 4º 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 de aprendizaje evaluables
<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>.</p> <p>1.2. 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>.</p> <p>1.3. Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.</p> <p>1.4. 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</p>

<p>Desarrollo de las habilidades corporales artístico-expresivas en forma individual o en grupo. La danza, el mimo, el teatro, el circo, la expresión corporal en general</p> <p>Iniciación a las tácticas de defensa y ataque en los juegos.</p>	<p>2. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.</p> <p>3.1 Resolver retos tácticos elementales de manera individual o colectiva según el objetivo de la tarea</p>	<p>posibilidades. 1.5. 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.</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. Conoce y lleva a cabo bailes y danzas sencillas representativas de distintas culturas y distintas épocas, siguiendo una coreografía establecida.</p> <p>2.3. Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales.</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>La importancia del ejercicio físico como recurso para mejorar las capacidades físicas y desarrollar hábitos saludables de higiene y alimentación.</p>	<p>4-1 Relacionar con los conceptos específicos de la Educación Física con la práctica de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas.</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>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, etcétera).</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>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>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>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>7.2. Toma conciencia de las exigencias y valora el esfuerzo que comporta los aprendizajes de nuevas habilidades.</p>
<p>Conocimiento de distintos juegos y actividades físico-deportivas.</p>	<p>8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.</p>	<p>8.1. Expone las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes 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>Valores del deporte. Juego limpio. Valoración del deporte como herramienta para la resolución de situaciones conflictivas.</p>	<p>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.</p>	<p>9.A.1. Adopta una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios.</p> <p>9.A.2. Explica a sus compañeros las características de un juego practicado en clase y su desarrollo.</p> <p>9.A.3. Muestra buena disposición para solucionar los</p>

<p>Cuidado del entorno natural.</p> <p>. Prevención de riesgos y seguridad en el ejercicio físico y en la práctica deportiva. Primeros auxilios.</p> <p>El deporte y las nuevas tecnologías.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>12. 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>conflictos de manera razonable.</p> <p>9.A.4. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos.</p> <p>10.1 Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural.</p> <p>10.2. Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.</p> <p>11.1 Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios</p> <p>12.1. Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita.</p> <p>12.2. Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de presentación.</p> <p>12.3. Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones y respeta las opiniones de los demás.</p>
--	---	---

<p>Los valores de la competición. El juego limpio. El respeto a las reglas. El afán de superación.</p>	<p>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.</p>	<p>13.1. Tiene interés por mejorar la competencia motriz.</p> <p>13.2. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad.</p> <p>13.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.</p> <p>13.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.</p> <p>13.5. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.</p>
--	--	---