

EDUCACIÓN FÍSICA 5º PRIMARIA

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS CLAVE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoración y aceptación de la importancia de la higiene corporal y el uso de los materiales necesarios para la actividad física.</li> <li>- Valoración y aceptación de la importancia de hábitos alimentarios saludables: Desayuno, tentempié del recreo, hidratación y dieta equilibrada.</li> <li>- Descubrimiento de los efectos negativos sobre la salud del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias fomentando alternativas de ocupación en el tiempo libre.</li> <li>- Reconocimiento de la importancia de tener unos hábitos posturales saludables en la vida diaria y a la hora de realizar actividad física.</li> <li>- Utilización de manera autónoma del calentamiento, dosificación del esfuerzo y relajación como aspectos fundamentales en la prevención de lesiones.</li> <li>- Autonomía en el uso correcto de materiales y espacios.</li> <li>- Medidas de seguridad en la práctica de actividad física con relación al entorno y a las otras</li> </ul>	<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 su propia persona.</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</p>	<p>5.1 Tiene interés por mejorar las capacidades físicas básicas</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>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,</p>	<p>Comunicación lingüística</p> <p>Aprender a aprender</p> <p>Competencias sociales y cívicas</p> <p>Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor</p>

<p>personas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración de un código de juego limpio en el que prime la educación en igualdad.</li> <li>- Valoración de la necesidad de recoger, cuidar y ordenar el material de Educación Física reconociendo su valor como elemento de uso comunitario, tanto al finalizar la clase, como durante su utilización a lo largo de la misma</li> </ul>	<p>como recurso de apoyo al área</p>	<p>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>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento.</li> <li>- Estructuración del esquema corporal, tomando conciencia y del cuerpo en reposo y en movimiento.</li> <li>- Aplicación del control tónico y de la respiración al control motor</li> <li>- Utilización de la discriminación selectiva de estímulos y de la anticipación perceptiva.</li> <li>- Equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas.</li> <li>- Orientación espacial en movimiento, situando los objetos con relación a otros objetos y a las demás personas.</li> <li>- Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.</li> </ul>	<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>4. Relacionar los conceptos específicos de Educación Física y los introducidos en otras áreas con la</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>4.1 Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios</p>	<p>Aprender a aprender</p> <p>Competencias sociales y cívicas</p> <p>Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor</p>

<p>- Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Las capacidades físicas básicas como condicionantes de las habilidades</p> <p>- Reconocimiento de la actividad física como medio para mejorar nuestra salud en el ámbito escolar y en nuestro tiempo de ocio evitando el sedentarismo</p>	<p>práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas</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 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>- Ejecución de movimientos sencillos con los segmentos corporales no dominantes</p> <p>- Percepción y estructuración del espacio en relación con el tiempo en situaciones reales de juegos pre-deportivos y deportes.</p> <p>- Manipulación correcta y destreza en el manejo de objetos propios del entorno escolar y extraescolar.</p> <p>- Participación en actividades diversas en condiciones de igualdad, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad.</p> <p>- Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades pre-deportivas al margen de preferencias y prejuicios.</p> <p>- Uso adecuado de las estrategias básicas de juegos y pre-deportes, relacionadas con la cooperación y la</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, etc.) a diferentes tipos de entornos y actividades físico deportivas y artístico expresivas aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no</p>	<p>Aprender a aprender</p> <p>Competencias sociales y cívicas</p> <p>Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor</p> <p>Conciencia y expresiones culturales</p>

<p>oposición.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer y aplicar habilidades básicas en situaciones de juegos pre-deportivos: Desplazamientos y cambios de dirección, adaptación y manejo de balones u otros objetos, lanzamiento y recepción, saltos y giros.</li> <li>- Tipos de juegos y actividades pre-deportivas. Realización de juegos y de actividades pre-deportivas de diversas modalidades y dificultad creciente.</li> <li>- Actitud de colaboración, tolerancia, no discriminación y resolución de conflictos a través del diálogo, y el debate de forma pacífica en la realización de juegos y actividades deportivas en las que participe</li> <li>- Desarrollo y mejora de la competencia motriz a través de la práctica de actividades pre-deportivas y deportivas individuales y de equipo.</li> </ul>	<p>3. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver situaciones motrices, actuando de forma coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades</p> <p>13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose y respetando a las otras personas</p>	<p>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 físicas y juego 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>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>13.1 Tiene interés por mejorar la competencia motriz</p> <p>13.2 Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones,</p>	
--	---	--	--

	<p>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>resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.  13.3 Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo  13.4 Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases  13.4 Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices de forma equilibrada</li> <li>- Representaciones artísticas con el lenguaje corporal y con la ayuda de objetos y materiales. Mejora de la espontaneidad y la creatividad en el movimiento expresivo.</li> <li>- Estructuración simbólica del mundo exterior percibido a través de la vista, el oído y el tacto.</li> <li>- Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales. Realización de bailes y coreografías de distinta dificultad asociando movimiento/ritmo y equilibrios/desequilibrios.</li> <li>- Expresión y comunicación de sentimientos y emociones individuales y compartidas (mundo interior) a través del cuerpo, el gesto y el movimiento (mimo) siendo conscientes del espacio propio y del de las otras personas.</li> <li>- Valoración y respeto de las</li> </ul>	<p>2. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas</p> <p>7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de otras personas, mostrando una actitud</p>	<p>2.1 Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos  2.2 Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o en grupos  2.3 Conoce y lleva a cabo bailes y danzas sencillas representativas de distintas culturas y distintas épocas, siguiendo una coreografía establecida  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.</p> <p>7.1 Respeto la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y</p>	<p>Competencia digital</p> <p>Aprender a aprender</p> <p>Competencias sociales y cívicas</p> <p>Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor</p> <p>Conciencia y expresiones culturales</p>

<p>diferencias en el modo de expresarse, alejándose de estereotipos sexistas discriminatorios, educando en la igualdad de género en lucha contra la violencia machista.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de conciencia y dominio de la respiración antes de emprender las tareas.</li> <li>- Uso autónomo de las posibilidades expresivas de las posiciones alta, intermedia y baja.</li> <li>- Valoración de la diversidad de juegos, deportes y actividades artísticas que utilicen el cuerpo y el movimiento como forma de comunicación.</li> </ul>	<p>reflexiva y crítica.</p> <p>8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas</p>	<p>las 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 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>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprecio del juego como medio de disfrute, y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio, tanto para niñas como para niños.</li> <li>- Búsqueda y recopilación de información sobre los juegos populares y tradicionales a través de fuentes diversas.</li> <li>- Práctica de juegos populares y tradicionales asturianos e iniciación en la práctica de juegos de otras culturas</li> </ul>	<p>8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas</p> <p>9. Opinar coherentemente con actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador o espectadora, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates y aceptando las opiniones de otras</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>9.1 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</p>	<p>Competencia digital</p> <p>Aprender a aprender</p> <p>Competencias sociales y cívicas</p> <p>Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor</p> <p>Conciencia y expresiones culturales</p>

	personas	negativamente las conductas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización de las habilidades motrices para la resolución eficaz de problemas motrices derivados de la práctica de actividades físicas en entornos naturales, mostrando actitudes de respeto hacia el medio en el que se practican valorando su importancia para la salud</li> <li>- Uso responsable de espacios naturales válidos para realizar actividad física.</li> <li>- Disposición favorable a la utilización de formas saludables y seguras de desplazamiento por el entorno (a pie, bicicleta, monopatín...) aceptando su influencia sobre la salud</li> <li>- Práctica de deportes de naturaleza.</li> <li>- Reconocimiento de la importancia que tienen la práctica de juegos y deportes realizados en espacios naturales para el desarrollo de hábitos de vida saludable.</li> </ul>	<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>8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas</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>10.1 Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se generan 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>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>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>Aprender a aprender</p> <p>Competencias sociales y cívicas</p> <p>Conciencia y expresiones culturales</p>

		<p>1.3 Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo, etc.) a diferentes tipos de entornos y 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 físicas y juego 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>	
--	--	---	--