

EDUCACIÓN FÍSICA 6º PRIMARIA

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS CLAVE
<ul style="list-style-type: none"> - Análisis crítico de la importancia de la higiene corporal y el uso de los materiales necesarios para la actividad física. - Reflexión sobre la importancia de hábitos alimentarios saludables: Desayuno, tiempo del recreo, hidratación y dieta equilibrada. - Comprensión de los efectos negativos sobre la salud del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias y su relación con las nuevas tendencias de ocio y tiempo libre del fin de semana fomentando alternativas de ocupación. - Valoración de la importancia de tener unos hábitos posturales saludables en la vida diaria y a la hora de realizar actividad física. - Comprensión de la importancia de la frecuencia cardíaca y respiratoria a la hora de dosificar el esfuerzo. - Reconocimiento de la importancia de la correcta realización de actividad física para evitar lesiones y enfermedades deportivas. - Descubrimiento de medidas sencillas de primeros auxilios y 	<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>Aprender a aprender</p> <p>Competencias sociales y cívicas</p> <p>Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor</p>

<p>acciones preventivas relacionadas con la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Cumplimiento de un código de juego limpio, previamente elaborado, en el que prime la educación en igualdad. - 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 y al practicar deporte o actividad física en su tiempo de ocio. 	<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"> - Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento. - Estructuración del esquema corporal, tomando conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento. - Aplicación del control tónico y de la respiración al control motor - Utilización adecuada de la discriminación selectiva de estímulos y de la anticipación perceptiva. - Equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas portando objetos - Estructuración espacio-temporal en acciones y situaciones motrices complejas. 	<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>Aprender a aprender</p> <p>Competencias sociales y cívicas</p> <p>Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a la práctica de juegos pre-deportivos, deportes y actividades en el medio natural. - Desarrollo de la competencia motriz: aptitud global y habilidad. Valorando la importancia de las capacidades físicas para conseguirlo. - Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor. - Comprensión de la importancia de la actividad física como medio para mejorar la salud y los efectos negativos del sedentarismo. 	<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 4.2 Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices 4.3 Distingue en juegos y deportes individuales y colectivos estrategias de cooperación y oposición 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>	
<ul style="list-style-type: none"> - Ejecución de movimientos de cierta dificultad con los segmentos corporales no dominantes - Percepción y estructuración del espacio en relación con el tiempo en la práctica deportiva. - Dominio motor y corporal incidiendo en los mecanismos de decisión desde un planteamiento previo a la acción. - Participación en actividades diversas en condiciones de igualdad, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad. - Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al 	<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 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 1.3 Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo,</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>margen de preferencias y prejuicios.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uso adecuado de las estrategias básicas de juegos y deportes relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición. - Conocer y aplicar habilidades específicas de diferentes deportes en situaciones de juego. - Tipos de juegos y actividades deportivas. Realización de juegos y de actividades deportivas de diversas modalidades y dificultad creciente. - Actitud de colaboración, tolerancia, no discriminación y resolución de conflictos a través del diálogo, y el debate aceptando la disparidad de criterios de forma pacífica en la realización de juegos y actividades deportivas en las que participe bien como deportista o como público. - Afianzamiento y mejora de la competencia motriz a través de la práctica de actividades deportivas y deportivas individuales y de equipo. 	<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>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> <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. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose y respetando a las otras personas 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 13.2 Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, 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>	
<p>- Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices de forma económica y equilibrada - Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de otras personas mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente y analizando los estereotipos sexistas inherentes a ese modelo. - Representaciones e improvisaciones artísticas con el lenguaje corporal y con la ayuda de objetos y materiales. Mejora de la espontaneidad y la creatividad en el movimiento expresivo. - Estructuración simbólica y análisis del mundo exterior percibido a través de la vista, el oído y el tacto.</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, 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,</p>	<p>Competencia digital Aprender a aprender Competencias sociales y cívicas Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor Conciencia y expresiones culturales</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de bailes y coreografías de distinta dificultad. - Expresión y comunicación de sentimientos y emociones individuales y compartidas (mundo interior) a través del cuerpo, el gesto y el movimiento (mimo) siendo consciente del espacio propio, del otro y extraño. - Valoración crítica y respeto de las diferencias en el modo de expresarse, alejándose de estereotipos sexistas discriminatorios educando en la igualdad de género, y en la lucha contra la violencia de cualquier género. - Toma de conciencia y dominio de la respiración antes de emprender tareas e improvisaciones. - Control de las posibilidades expresivas de las posiciones, alta, intermedia y baja. - Valoración, ya sea como practicante o como público de la diversidad de juegos, deportes y actividades artísticas que utilicen el cuerpo y el movimiento como forma de comunicación, ya sean de nuestra propia cultura o de otras. - El juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales. 	<p>7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de otras personas, mostrando una actitud reflexiva y crítica.</p> <p>8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas</p>	<p>plásticos o verbales.</p> <p>7.1 Respetar la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y 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"> - Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio 	<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</p>	<p>Competencia digital</p> <p>Aprender a aprender</p>

<p>del tiempo de ocio, tanto para niñas como para niños</p> <ul style="list-style-type: none"> - Búsqueda y recopilación de información sobre los juegos populares y tradicionales, deportes individuales y colectivos y actividades en la naturaleza a través de fuentes diversas, presentándola en diversos formatos. - Práctica de deportes de naturaleza desarrollados en espacios naturales. 	<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 personas</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 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 que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos</p>	<p>Competencias sociales y cívicas</p> <p>Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor</p> <p>Conciencia y expresiones culturales</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Utilización eficaz de las habilidades motrices básicas 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. - Comprensión de la importancia de la eliminación y separación de los residuos que se generan tanto en el medio escolar como natural. - Aplicación de formas de desplazamiento seguras y sostenibles por el entorno: A pie, monopatín, bicicleta... - Práctica de deportes de naturaleza 	<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>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>Aprender a aprender</p> <p>Competencias sociales y cívicas</p> <p>Conciencia y expresiones culturales</p>

<p>desarrollados en espacios naturales. - Reconocimiento de la importancia del juego y las actividades deportivas realizadas en espacios naturales, para el desarrollo de hábitos de vida saludable.</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 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 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. 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. 1.5 Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies 1.6 Realiza actividades físicas y juego en el medio natural o en</p>	
--	---	--	--

		entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedente del entorno y a sus posibilidades.	
--	--	--	--