

## **SEXTO NIVEL**

### **Unidad didáctica 1: “Comenzamos el curso”.**

#### **JUSTIFICACIÓN**

Para conseguir el objetivo fundamental de la Reforma educativa, el desarrollo del ciudadano integral, deberemos fomentar el aprendizaje significativo de nuestros alumnos/as, situándonos en el nivel de desarrollo evolutivo de los mismos, además de conocer sus necesidades, intereses, conocimientos previos....

#### **OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

1. Conocer los contenidos a trabajar durante el curso.
2. Mostrar interés hacia la práctica habitual de actividad física.
3. Afianzar normas de trabajo, higiénicas, de comportamiento..., durante las sesiones.
4. Cooperar de forma activa en la planificación y desarrollo del área.

#### **CONTENIDOS**

##### *Conceptos*

- Conceptos básicos de la E. F.
- Respeto a compañeros, instalaciones y material.
- Reglas básicas de seguridad.
- Carné de Educación Física

##### *Procedimientos*

- Participación en actividades variadas.
- Aplicación de capacidades motoras básicas.
- Experimentación de tareas de diferentes niveles
- Relaciones constructivas y equilibradas...

##### *Actitudes*

- Aceptación del nivel de destreza propio y el de los demás
- Actitud favorable hacia las normas y reglas de las diferentes actividades.
- Respeto hacia el propio cuerpo, como paso para respetar a los demás.

**RELACIÓN CON:**

- **OTRAS ÁREAS: TODAS**
- **OTRAS UNIDADES: TODAS**
- **CONTENIDOS TRANSVERSALES: TODOS.**

**TEMPORALIZACIÓN: 4 SESIONES****CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Participa activamente en los juegos propuestos.
- Se relaciona afectivamente con los compañeros.
- Respeto hacia compañeros, profesor, material, instalaciones y normas del departamento.
- Muestra interés por la materia.

## *Unidad didáctica 2: “La vida y la salud”.*

### **OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

1. Identificar correctamente los hábitos más positivos para su salud.
2. Identificar algunos hábitos positivos y negativos de su alimentación.
3. Entender correctamente la relación entre ejercicio físico y salud.
4. Practicar un calentamiento, identificando sus partes.
5. Valorar positivamente la práctica de ejercicio físico y su repercusión positiva en el organismo. Preparar la bolsa del material que va a utilizar, tanto para la propia práctica como para el aseo posterior.
6. Practicar ejercicio físico utilizando las condiciones de seguridad y prudencia adecuadas, valorando él mismo la importancia de no asumir riesgos innecesarios.
7. Consolidar el hábito de ducharse y cambiarse de ropa después de la práctica de ejercicio físico.

### **CONTENIDOS**

#### *Conceptos*

- Concepto de salud.
- Los hábitos correctos para nuestra salud.
- La alimentación sana. Hábitos básicos.
- El ejercicio físico y la salud.
- Influencia del ejercicio físico en nuestro organismo. Nociones básicas.
- El calentamiento: objetivos del calentamiento, efectos del calentamiento, las partes del calentamiento.
- Los hábitos correctos para practicar ejercicio físico.
- La utilización de ropa adecuada.
- La higiene corporal después del ejercicio. La importancia de la ducha.
- El ejercicio físico practicado con responsabilidad. La prudencia en la práctica.
- La importancia de la hidratación durante la práctica.

### ***Procedimientos***

- Identificación de los diferentes hábitos que colaboran en el mantenimiento óptimo de la salud.
- Identificación de algunos hábitos alimenticios correctos.
- Identificación de la relación existente entre el ejercicio físico y la salud.
- Experimentación de los diferentes efectos inmediatos que la práctica de ejercicio físico provoca en nuestro organismo. La relación de estos índices con la influencia del ejercicio físico sobre los diferentes aparatos del organismo. Utilización de algunas actividades cotidianas para la práctica de actividad física. Reconocimiento de la necesidad del calentamiento previo a la práctica de ejercicio físico.
- Experimentación de la influencia del calentamiento en algunos de los aparatos del organismo. Práctica de las diferentes partes del calentamiento. Identificación de los hábitos que permiten una práctica en óptimas condiciones. Experimentación de la utilidad de dichos hábitos. Reconocimiento de las medidas de responsabilidad necesarias inherentes a la práctica de actividad física.
- Práctica de ejercicio físico de forma responsable. Preparación del material necesario para la práctica de ejercicio físico.
- Lectura, interpretación y comentarios de los textos de la Unidad.
- Realización de las actividades propuestas en la Unidad de trabajo.
- Valoración de la Unidad mediante la opinión de los alumnos y alumnas, recogida en la página final.

### ***Actitudes***

- Valoración positiva de los hábitos correctos que influyen positivamente en nuestra salud.
- Valoración positiva de los hábitos correctos de alimentación.
- Valoración de la relación positiva existente entre la práctica de ejercicio físico y la salud.
- Valoración de la necesidad de realizar un calentamiento previo a la práctica.

## **RELACIÓN CON:**

- **OTRAS ÁREAS: C. MEDIO, LENGUA**
- **OTRAS UNIDADES: LATERALIDAD, P. ESPACIAL-TEMPORAL, E. CORP.**
- **CONTENIDOS TRANSVERSALES: Educación moral y cívica, Educación para la salud, Educación para la igualdad de oportunidades.**

## **TEMPORALIZACIÓN: 6 SESIONES**

**SESIÓN 1: Páginas 35, 36, 37.**

**SESIÓN 2: Juegos Varios**

**SESIÓN 3: Páginas 38, 39, 40, 41, 42**

**SESIÓN 4: Juegos Varios**

**SESIÓN 5: Páginas 43, 44, 45, 46**

**SESIÓN 6: Juegos Varios**

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Identifica correctamente los hábitos más positivos para su salud.
- Practica un calentamiento, identificando sus partes.
- Valora positivamente la práctica de ejercicio físico y su repercusión positiva en el organismo.
- Practica ejercicio físico utilizando las condiciones de seguridad y prudencia adecuadas, valorando él mismo la importancia de no asumir riesgos innecesarios.

### **Unidad didáctica 3: “Las cualidades físicas básicas”.**

#### **OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

1. Mejorar el nivel de las cualidades físicas.
2. Conocer cuáles son las cualidades físicas básicas.
3. Relacionar las cualidades físicas básicas con algunos esfuerzos y movimientos del cuerpo humano cuando practica ejercicio físico.
4. Relacionar cada cualidad física básica con el aparato o sistema del organismo en que se basa.
5. Controlar la frecuencia cardíaca.
6. Conocer que la práctica de las cualidades físicas básicas provoca unos beneficios en el funcionamiento de los aparatos y sistemas del organismo.
7. Adquirir el hábito de practicar ejercicio físico enfocado a las cualidades físicas. Valorar la importancia del material y las instalaciones específicas de la educación física, así como colaborar en su cuidado y mantenimiento.
8. Consolidar y afianzar el hábito de ducharse y cambiarse de ropa después de la práctica de ejercicio físico.

#### **CONTENIDOS**

##### ***Conceptos***

- La resistencia: definición, la frecuencia cardíaca
- La fuerza muscular: definición, la fuerza muscular y los músculos. Huesos y articulaciones
- La velocidad: definición
- La flexibilidad: definición, la flexibilidad y los músculos y las articulaciones
- La coordinación: definición
- El equilibrio: definición

##### ***Procedimientos***

- Ejecución y desarrollo de las cualidades físicas.
- Aplicación de diferentes métodos de trabajo y ejercicios para el desarrollo de las cualidades físicas básicas.

- Aplicación de formas jugadas, juegos y juegos tradicionales, para el desarrollo de las cualidades físicas básicas.
- Lectura, interpretación y comentarios de los textos de la Unidad.
- Realización de las **actividades** propuestas en la Unidad de trabajo. Control de la frecuencia cardiaca
- Valoración de la **Unidad con** la opinión de los alumnos, recogida en **la página** final.

### *Actitudes*

- Concienciación de que la práctica de las diferentes cualidades físicas básicas ayuda a mejorar la salud.
- Adopción de hábitos de práctica de ejercicio físico como medio recreativo y de la salud.
- Adquisición de hábitos de cuidado e higiene personal
- Participación activa en el cuidado del material didáctico e instalaciones

### **RELACIÓN CON:**

- **OTRAS ÁREAS: C. MEDIO, LENGUA**
- **OTRAS UNIDADES: LATERALIDAD, P. ESPACIAL-TEMPORAL, E. CORP.**
- **CONTENIDOS TRANSVERSALES: Educación moral y cívica, Educación para la salud, Educación para la igualdad de oportunidades.**

### **TEMPORALIZACIÓN: 10 SESIONES**

**SESIÓN 1: Páginas 22, 23, 24, 25**

**SESIÓN 2: Juegos de Resistencia**

**SESIÓN 3: Páginas 26, 27, 28**

**SESIÓN 4: Juegos Fuerza**

**SESION 5: Páginas 28, 29**

**SESIÓN 6: Juegos Velocidad**

**SESIÓN 7: Páginas 29, 30**

**SESIÓN 8: Juegos Flexibilidad**

**SESIÓN 9: Paginas 31, 32, 33**

**SESIÓN 10: Juegos de coordinación y equilibrio**

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Conoce cuáles son las cualidades físicas básicas.
- Relaciona las cualidades físicas básicas con algunos esfuerzos y movimientos del cuerpo humano cuando practica ejercicio físico.
- Es capaz de relacionar cada cualidad física básica con el aparato o sistema del organismo en que se basa.
- Reconoce que la práctica de las cualidades físicas básicas provoca unos beneficios en el funcionamiento de los aparatos y sistemas del organismo.



## **Unidad didáctica 4: “Cuidemos nuestra sierra; ella es de todos”.**

### **JUSTIFICACIÓN**

El medio natural constituye un contexto de aprendizaje en el que el conocimiento corporal se enriquece, porque en él, el niño/a adquiere conocimiento de manera global, y vivencial, de todas las áreas.

### **OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

1. Realizar actividades en la naturaleza.
2. Desarrollar la capacidad de trabajo en grupo.
3. Conocer una nueva modalidad de juegos: los juegos de orientación.
4. Saber orientarse con un plano en el entorno.
5. Utilizar el entorno como forma de disfrute del tiempo libre.
6. Respetar y concienciar de la necesidad del cuidado del medio ambiente.

### **CONTENIDOS**

#### ***Conceptos***

- Conocimiento del entorno, centro, barrio, etc.
- Los juegos de orientación.
- El plano, las balizas, el rumbo y la brújula en las carreras de orientación.
- Juegos de dinámica de grupos

#### ***Procedimientos***

- Realización de carreras de orientación por equipos.
- Realización de actividades de cabuyería, nudos, construcciones, etc.
- Práctica de actividades que impliquen moverse por su entorno próximo buscando y solucionando problemas, juegos de esconder el tesoro, gymkhana...

#### ***Actitudes***

- Cuidado por el entorno en las actividades en la naturaleza.
- Espíritu crítico ante el deterioro de los espacios naturales.
- Valoración de la amistad y el compañerismo en los juegos de dinámica de grupos.

### **RELACIÓN CON:**

- **OTRAS ÁREAS:** C. MEDIO, MATEMATICAS, ED. ARTÍSTICA Y LENGUA
- **OTRAS UNIDADES:** H. BÁSICAS, PERCPCIÓN ESPACIAL.
- **CONTENIDOS TRANSVERSALES:** Educación moral y cívica, Educación para la salud, Educación no discriminatoria y Educación Ambiental.

### **TEMPORALIZACIÓN: 6 SESIONES**

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Respeto el entorno natural y colabora en el mantenimiento de un entorno limpio.
- Realización de pequeños recorridos de orientación basados en la memorización sobre un plano.
- Reconoce señales convencionales.
- Aplica técnicas de cabuyería.

## **Unidad didáctica 5: “Vamos a jugar”.**

### **OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

1. Valorar el juego como elemento de relación con los demás.
2. Buscar y recopilar diferentes tipos de juegos: de carreras, de fuerza, sensoriales, con balones, etc.
3. Conocer y preocuparse sobre el origen y la historia de los juegos populares de nuestro territorio.
4. Respetar y valorar los elementos culturales y tradicionales de otras Comunidades diferentes a la nuestra.
5. Respetar las normas y el resultado del juego.
6. Valorar la importancia del material e instalaciones específicos de la educación física en su cuidado y mantenimiento.
7. Consolidar el hábito de ducharse y cambiarse de ropa después de la práctica de ejercicio físico.

### **CONTENIDOS**

#### ***Conceptos***

- El juego como elemento de relación social.
- El juego: concepto, clasificación y ejemplos.
- Los juegos populares y tradicionales: origen, características principales y elementos culturales básicos.
- Juegos populares y tradicionales propios de nuestra Comunidad Autónoma.

#### ***Procedimientos***

- Reconocimiento del juego como objeto de placer, diversión y respeto hacia los demás y como posibilidad de aprovechamiento del tiempo libre.
- Ejecución y organización de diferentes tipos de juegos: juegos de carreras -juegos de fuerza -juegos sensoriales -juegos con balones - etc.
- Búsqueda y recopilación a modo de fichero, de diferentes tipos de juegos.
- Creación de un juego o modificación de alguna de las reglas de juegos ya conocidos. Práctica y organización de diferentes juegos populares y tradicionales.

- Realización y organización por grupos de los diferentes juegos populares propios de nuestra comarca o región.
- Búsqueda y recopilación a modo de fichero de diferentes juegos populares y tradicionales propios del territorio.
- Lectura, interpretación y comentarios de los textos de la unidad.
- Realización de las actividades propuestas en la unidad de trabajo.
- Valoración de la unidad mediante la opinión de los alumnos y alumnas recogida en la página final.

### *Actitudes*

- Valoración positiva del juego como forma de relación social y de ocupación del tiempo libre. Aceptación de las normas y de los resultados del juego.
- Valoración de la actividad física no competitiva.
- Valoración y preocupación por la historia y cultura popular de nuestra comarca o región.
- Valoración y respeto hacia los elementos culturales y tradicionales de otras comunidades. Participación activa en el cuidado del material didáctico y las instalaciones.
- Adquisición de los hábitos de cuidado e higiene personal.

### **RELACIÓN CON:**

- **OTRAS ÁREAS: C. MEDIO, MATEMÁTICAS, LENGUAJE, ED. ARTISTICA**
- **OTRAS UNIDADES: VERDE QUE TE QUIERO VERDE, JUEGOS DE TODA LA VIDA**
- **CONTENIDOS TRANSVERSALES: Educación moral y cívica, Educación para la salud, Ed.Ambiental, Coeducación, Ed. para el consumidor, Ed. para la paz.**

### **TEMPORALIZACIÓN: 15 SESIONES**

**SESIÓN 1: Páginas 58, 59, 60, 61, 62, 63**

**SESIÓN 2, 3, 4: Juegos Varios**

**SESIÓN 5: Páginas 64, 65**

**SESIÓN 6, 7, 8, 9: Juegos que dan de pensar**

## **SESION 10, 11, 12, 13, 14, 15: Juegos populares**

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Valora el juego como elemento de relación con los demás.
- Busca y recopila diferentes tipos de juegos populares.
- Respeta y valora los elementos culturales y tradicionales de otras Comunidades diferentes a la nuestra.
- Respeta las normas y el resultado del juego.
- Valora la importancia del material e instalaciones específicos de la educación física en su cuidado y mantenimiento.

## **Unidad didáctica 6: “Jugando en equipo”.**

### **JUSTIFICACIÓN**

La iniciación deportiva en la educación primaria, no hace más que poner el punto y seguido en el desarrollo de la motricidad de los niños/as, marcando el punto más alto en el camino seguido por estas habilidades, desde las habilidades motrices básicas hasta las específicas pasando por las genéricas.

### **OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

1. Conocer las normas básicas de diversos deportes habituales en la escuela.
2. Buscar información sobre el deporte más popular de la localidad
3. Ser consciente de la necesidad de adaptar las normas o los materiales de un deporte a las características de los practicantes.
4. Elaborar y completar cuadros de autoevaluación sobre alguna disciplina deportiva practicada en las sesiones de Educación Física

### **CONTENIDOS**

#### ***Conceptos***

- Iniciación deportiva al minibasket, balonmano, fútbol sala y voleibol.
- El reglamento de los deportes de iniciación deportiva.
- El vocabulario básico y el terreno de juego.
- Los materiales necesarios para su práctica.

#### ***Procedimientos***

- Memorización de normas básicas de los deportes practicados en la escuela.
- Investigación sobre el deporte más practicado en la localidad.
- Resolución de sopas de letras sobre vocabulario básico deportivo.
- Elaboración y contestación de cuadros de autoevaluación.

#### ***Actitudes***

- Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando la existencia de diferencias en el nivel de destreza.
- Interés por la aceptación de las propias posibilidades y limitaciones.
- Respeto por la diversidad de prácticas y disciplinas deportivas.

## **RELACIÓN CON:**

- **OTRAS ÁREAS: C. MEDIO, MATEMÁTICAS, EDUCACIÓN PLÁSTICA.**
- **OTRAS UNIDADES: H. BÁSICAS, P. ESP-TEMP, EQUILIBRIO, COORDINACION.**
- **CONTENIDOS TRANSVERSALES: Educación moral y cívica, Educación para la salud, Educación para la paz, Educación para la igualdad de oportunidades.**

## **TEMPORALIZACIÓN: 16 SESIONES**

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Comprobar que conocen las principales características del minibasket.
- Apreciar que saben dibujar el terreno de juego de balonmano con sus dimensiones y zonas características.
- Observar si conocen la regla del doble penalti en fútbol sala.
- Averiguar si saben colocar a los jugadores en el campo de voleibol y saben realizar correctamente la rotación después de la recuperación del saque.

## **Unidad didáctica 7: “Me expreso con mi cuerpo”.**

### **JUSTIFICACIÓN**

Los alumnos/as deberán explorar diferentes posibilidades y recursos expresivos del propio cuerpo, utilizándolo en danzas, representaciones..., apreciando la calidad de movimiento y los diferentes componentes del mismo. El cuerpo como medio de comunicación y expresión.

### **OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

1. Reconocer la Expresión corporal como medio de comunicación de ideas, sentimientos y estados de ánimo.
2. Conocer las posibilidades expresivas propias con objeto de fomentar la desinhibición, la creatividad y la auto confianza.
3. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar distintas situaciones, personajes, animales...
4. Fomentar el recurso expresivo de la dramatización.
5. Conocer y valorar la danza tanto en su versión profesional como en su vertiente recreativa.

### **CONTENIDOS**

#### ***Conceptos***

- El cuerpo como instrumento de expresión y comunicación.
- Conocimiento de la utilización de la expresión corporal en situaciones cotidianas.
- Aprendizaje de los pasos básicos para la realización de una representación.
- La danza: tipos de danza y papel del coreógrafo.

#### ***Procedimientos***

- Realización de un test de autoevaluación de la propia expresión propia.
- Expresión mediante los movimientos del cuerpo de distintas situaciones y personajes, estados de ánimo...
- Representación teatral de un cuento, situación, película...
- Elaboración de una coreografía de una danza sencilla.



### *Actitudes*

- Valoración del cuerpo y del movimiento como elementos para la expresión y la comunicación
- Respeto hacia las representaciones propias y la de los compañeros.
- Reconocimiento de la desinhibición y la espontaneidad como principios básicos de expresión corporal.

### **RELACIÓN CON:**

- **OTRAS ÁREAS: C. MEDIO, ED. PLÁSTICA, LENGUAJE**
- **OTRAS UNIDADES: JUEGOS POPULARES, E. CORPORAL, P. ESP–TEMP.**
- **CONTENIDOS TRANSVERSALES: Educación para la salud, Ed. para la paz, Ed. para la igualdad de oportunidades, Coeducación.**

### **TEMPORALIZACIÓN: 6 SESIONES**

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Comprobar en qué medida los alumnos/as reconocen la expresión corporal como medio de comunicación.
- Ver si son capaces de auto-evaluar la utilización cotidiana de los recursos expresivos de su cuerpo.
- Valorar en qué medida los alumnos/as utilizan el cuerpo y el movimiento como medios para comunicar personajes, estados de ánimo y situaciones cotidianas.
- Valorar en qué medida son capaces de realizar una representación sencilla de un cuento, situación o trozo de película.
- Comprobar si se reconocen la danza como medio de expresión, de comunicación y de unión entre las personas que la practican.

## **Unidad didáctica 8: “Hasta aquí hemos llegado”.**

### **JUSTIFICACIÓN**

Como última U. D. del presente curso es de necesaria obligación reforzar los contenidos vistos hasta ahora, para favorecer el paso al siguiente ciclo. Además, en ella trabajaremos todo lo concerniente a la fiesta de fin de curso (bailes, dramatizaciones....).

### **OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

1. Afianzar los contenidos tratados durante el curso.
2. Preparar los bailes y festejos de fin de curso.
3. Desarrollar la creatividad, la capacidad de retención y expresión.
4. Evaluar a través de la observación de la repetición de algunas sesiones la consecución de los objetivos.

### **CONTENIDOS**

#### ***Conceptos***

- Repetición de sesiones que se han llevado a cabo a lo largo del curso escolar, se pueden escoger las más significativas de cada Unidad Didáctica tratada

#### ***Procedimientos***

- Afianzamiento de los patrones motores básicos.
- Aplicación de H. Básicas en diferentes juegos propuestos.
- Realización de todo tipo de juegos, populares, y en el medio natural.
- Realización de un pequeño partido de fútbol sala entre los diferentes cursos dentro del ciclo.
- Puesta en práctica de dramatizaciones, bailes, mimos...

#### ***Actitudes***

- Aceptación del nivel de destreza propio y el de los demás.
- Colaboración-cooperación adecuada de todos los alumnos/as en los juegos y tareas.
- Apreciación de la actividad física como su disfrute y mejora de la salud corporal....

### **RELACIÓN CON:**

- **OTRAS ÁREAS:** LENGUAJE, MATEMÁTICAS, C. MEDIO, ED. ARTÍSTICA, MÚSICA.
- **OTRAS UNIDADES:** TODAS
- **CONTENIDOS TRANSVERSALES:** Educación moral y cívica, Educación para la salud, Educación para la paz, En definitiva, **con todos.**

### **TEMPORALIZACIÓN: 5 SESIONES**

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Aprovechar y observar la consecución de objetivos en las diferentes Unidades Didácticas.
  - Participa activamente en los juegos propuestos.
- Se relaciona afectivamente con los compañeros.