

**OBJETIVOS**

- Conocer distintos juegos recreativos y populares
- Identificar el juego como medio fundamental para la práctica de la actividad física.
- Vivenciar el juego como medio de disfrute, de relación y empleo de tiempo libre. Utilizar
- estrategias básicas de cooperación en diferentes tipos de juegos.

CONTENIDOSCONCEPTUALES:

- Juego libre y organizado.
- Reglas y aplicación de estas en el juego organizado.
- Práctica de juegos recreativos dentro y fuera del centro.

PROCEDIMENTALES:

- Utilización de reglas en los juegos.
- Prácticas de juego donde se utilicen fundamentalmente los desplazamientos y las habilidades básicas.

ACTITUDINALES:

- Participación en todos los juegos (recreativos, populares) buscando diversión.
- Aceptación de las capacidades de sí mismo y de sus compañeros.
- Respeto a las normas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN ACTITUDINALES:

- Buscar la satisfacción en las actividades realizadas.
- ¿Cómo se siente después de cada actividad: mal, bien, insatisfecho?
- Participar de forma activa buscando la diversión.
- Colaborar con los compañeros en pro de un objetivo y/o estrategia común. Disfrutar jugando.

2

Bloque

Actividades Deportivas



OBJETIVOS

- Conocer y practicar los deportes más comunes: Fútbol, Baloncesto, Ecuavoley, Natación etc.
- Conocer y respetar normas básicas de dichos deportes.
- Participar de forma activa en la práctica de juegos y deportes de equipo.
- Respetar las características básicas de comportamiento en los deportes de equipo: respeto a los compañeros, al árbitro, a los adversarios, deportividad, saber ganar y perder...

CONTENIDOS

CONCEPTUALES:

- Reglas básicas de los diferentes deportes.
- Valores educativos del juego en equipo; solidaridad, trabajo en común, respeto al rival.

PROCEDIMENTALES:

- Practicar juegos pre deportivos con reglas simplificadas.
- Realizar juegos de iniciación en la técnica de diferentes deportes.
- Realizar juegos pre deportivos entre equipos donde prime la cooperación entre compañeros.

ACTITUDINALES:

- Valoración de la cooperación como una forma de comunicación entre compañeros para conseguir un fin.
- Respeto a las normas del juego y adversarios.
- Mejora de la autoestima y autonomía a la hora de tomar decisiones.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN ACTITUDINALES

- Valora la práctica de actividades de iniciación deportiva.
- Comprueba la satisfacción del propio esfuerzo y las relaciones personales que se establecen.
- Da más importancia a la propia actividad y al esfuerzo que al resultado.
- Acepta el ganar y el perder con naturalidad y sin frustraciones.

**OBJETIVOS**

- Conocer la importancia y necesidad de un buen calentamiento antes de comenzar las sesiones de Actividad Física.
- Aprender a controlar las pulsaciones de su cuerpo y a conocer su significado.
- Conocer el concepto de resistencia aeróbica, desarrollarla y conocer su importancia para el organismo y su relación con la salud.
- Aprender los beneficios que presenta la actividad física.
- Desarrollar la fuerza dinámica mediante juegos.
- Aprender a dosificar el esfuerzo.

CONTENIDOSCONCEPTUALES:

- Sistema cardiovascular: funcionamiento, Sistema respiratorio.
- Adaptación a la actividad física.
- Cualidades físicas básicas: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

PROCEDIMENTALES:

- Continuación con el desarrollo la flexibilidad.
- Realización de actividades para aprender a tomar el pulso.
- Realización de actividades lúdicas donde se busque el desarrollo de la Resistencia aeróbica.
- Realización de juegos donde se desarrolle la velocidad de reacción.
- Ejercicios y juegos de fuerza con compañeros.

ACTITUDINALES:

- Valoración del esfuerzo realizado y las progresiones personales para mejorar la autoestima.
- Prevención de riesgos en las actividades.



- Respeto a las propias limitaciones y las de los compañeros.
- Desarrollo de la capacidad de auto exigencia y esfuerzo personal para conseguir una mejora.
- Participación en todas las actividades de grupo, aceptando las diferencias y no mostrando rechazo hacia el alumnado con un menor nivel de competencia o destreza.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN ACTITUDINALES

- Conoce la forma de tomarse el pulso y lo practica.
- Conoce cuáles son las Capacidades Físicas Básicas y cómo se desarrollan. Tiene interés por mejorar su condición física y se esfuerza por superarse.
- Comprende la importancia de mejorar en las capacidades físicas para mejorar su estado de salud.
- Regular su esfuerzo y su capacidad de resistencia con siguiendo realizar una carrera continua a ritmo suave sin parar.