

RUTA DE APRENDIZAJE

Educación Física Primaria 26/27

Aspectos a Valorar

Descripción del área, didáctica y metodología de trabajo

¿Cómo vamos a aprender?

En Escuela IDEO, la Educación Física en la etapa de Educación Primaria se organiza de acuerdo con el currículo de la Comunidad de Madrid, adaptado de la LOMLOE, a través de una sesión diaria de 50 minutos que se aborda de acuerdo al siguiente enfoque:

- Práctico y vivencial: el alumnado experimenta y vivencia en primera persona y de manera práctica y activa las distintas propuestas, siendo el cuerpo y el movimiento los elementos esenciales para lograrlo.
- Integral: se promueve el desarrollo físico, social, emocional y cognitivo, acorde a las competencias clave de cada periodo.
- Transversal: se articulan aprendizajes entre áreas y se fomentan los valores de referencia del proyecto educativo, con especial énfasis en la igualdad, inclusión y sostenibilidad.
- Evaluación formativa: basada en estándares, criterios objetivos y la reflexión activa de los distintos protagonistas del proceso educativo.
- Contextualizado y flexible: adaptado a los distintos espacios, recursos y características del alumnado, así como otros agentes externos.

De manera añadida, desde el departamento de Educación Física se han seleccionado una serie de bloques que representan la esencia de la materia en todos los niveles de la escuela y a través de los cuales se vertebran en las aulas estos saberes y competencias de los que hablamos.

Bloque 1: Salud y cuidados

Incluye aprendizajes relacionados con la anatomía, salud y cuidados, respiración y frecuencia cardiaca, nutrición, hábitos y normas de convivencia propios de la materia, aceptación y autoconocimiento,

Bloque 2: Entorno natural y cercano

A través de este bloque se abordan aprendizajes relacionados con proyectos científicos, salidas al medio natural, utilización de la bicicleta, deporte de orientación, escalada, cohesión de grupo y cuidado del medio.

Bloque 3: Habilidades físicas básicas

Abarca aprendizajes relacionados con los proyectos científicos, el equilibrio, saltos, lanzamientos y recepciones, giros, desplazamientos y trepas,, la coordinación, el desarrollo de las cualidades físicas básicas, la lateralidad, el ritmo y la expresión corporal.

Bloque 4: Enseñanza deportiva

Este bloque abarca los juegos predeportivos, así como los deportes alternativos y tradicionales.

Bloque 5: Espacios, materiales y recursos

Contempla las metodologías propias del área de Educación Física y sus normas estructurales, los espacios interiores y exteriores, el orden y cuidado del material, así como la estructura de la sesión y el tipo de materiales utilizados.

En el caso de sexto se plantearán situaciones de aprendizaje que ponga el foco en el bienestar, el disfrute del movimiento y la participación de **todo el alumnado**, respetando ritmos, preferencias y distintas formas de moverse. La ruta se despliega a lo largo del ciclo con progresiones claras entre 5.º y 6.º, y contempla ajustes y apoyos para garantizar la accesibilidad y la autonomía.

1) Juegos y jugar

Exploramos juegos cooperativos, tradicionales y motores para desarrollar la imaginación, la creatividad y la resolución pacífica de conflictos. En 5.º se prioriza descubrir y adaptar reglas; en 6.º el alumnado diseña variantes y asume roles (organización, arbitraje, cuidado del material) para una participación cada vez más autónoma.

2) Prácticas gimnásticas

Favorecemos una imagen corporal positiva y el conocimiento del propio cuerpo, trabajando movilidad, equilibrio, apoyos y enlaces gimnásticos desde propuestas abiertas y seguras. La progresión va de secuencias simples y asistidas (5.º) a encadenamientos creativos y autorregulados (6.º), con opciones de dificultad y materiales de apoyo.

3) Prácticas corporales expresivo-comunicativas

Ofrecemos experiencias de expresión corporal, danza y pequeñas escenas teatrales para comunicar ideas y emociones con el cuerpo. Se trabaja la escucha, el consentimiento y el respeto de los límites personales. En 6.º se incorporan creaciones colectivas con música, objetos y espacios.

4) Prácticas deportivas

Acercamos a la iniciación deportiva desde un enfoque educativo: comprensión del juego, toma de decisiones, trabajo en equipo, respeto por las reglas y juego limpio. Alternamos

deportes de cooperación-oposición y de invasión con formatos adaptados (espacios, tiempos, materiales) para que todas las personas puedan participar y progresar.

5) Construcción de la identidad corporal

Acompañamos procesos para valorar y aceptar el propio cuerpo, reconocer logros, gestionar emociones y fortalecer la autoestima. Se promueven relaciones basadas en el respeto y el cuidado mutuo, evitando comparaciones y etiquetas.

6) Relaciones entre prácticas corporales y salud

Se integra la educación para la salud y el bienestar: hábitos de actividad física, descanso, hidratación, alimentación, seguridad en la práctica y uso responsable de la tecnología. El alumnado planifica y disfruta de actividades para el tiempo libre activo, también en contacto con el entorno natural.

Con esta ruta garantizamos experiencias motrices **seguras, accesibles y motivadoras**, que ayuden a cada estudiante a encontrar su manera de moverse, disfrutar, cuidarse y participar activamente en la vida física y social de su entorno. Estaremos las siguientes metodologías

- **Diversificación de actividades:** combinamos juegos, deportes, propuestas expresivas y gimnásticas, con estaciones y opciones de desafío para elegir.
- **Autonomía y resolución de problemas:** planteamos retos motrices abiertos, roles rotatorios y co-diseño de tareas para que el alumnado tome decisiones informadas.
- **Salud y bienestar:** contenidos sobre higiene, calentamiento, recuperación y prevención, con enfoque de hábitos sostenibles a lo largo de la vida.
- **Accesibilidad y cuidado:** materiales variados, señales visuales/auditivas, adaptaciones del espacio y tiempos flexibles; priorizamos la seguridad, el consentimiento corporal y el respeto de límites personales.
- **Recursos y entornos:** uso de patios, parques y, además, de soportes digitales y materiales de bajo coste para enriquecer las sesiones.
- **Aprendizaje significativo:** partimos de intereses reales del grupo y conectamos las tareas con su día a día; celebramos los progresos individuales y colectivos.
- **Evaluación formativa e inclusiva:** autoevaluación, coevaluación y retroalimentación frecuente con criterios claros y flexibles; evidencias variadas (rutas de progresión, diarios corporales, retos superados, proyectos de juego).

Con esta ruta garantizamos experiencias motrices **seguras, accesibles y motivadoras**, que ayuden a cada estudiante a encontrar su manera de moverse, disfrutar, cuidarse y participar activamente en la vida física y social de su entorno.

Descripción de la metodología de trabajo

La manera de trabajar en el área de Educación física va a proponer situaciones, materiales, recursos y contextos de aprendizaje variados, siendo flexible, activa, participativa, inductiva, integradora y lúdica, donde se:

- o Utilicen elementos transversales en función de las características madurativas, atención a la diversidad y respeto a los ritmos y estilos de aprendizaje correspondientes a cada alumno, para progresar en su competencia motriz.
- o Combinen diferentes modelos de sesiones y actividades
- o Permitan al alumnado conocer su propio cuerpo y sus posibilidades y desarrollar las habilidades motrices básicas en contextos de práctica con una progresión a lo largo de los cursos
- o Desarrollen la capacidad de relacionarse entre iguales, el respeto, la colaboración, la resolución de conflictos y el desarrollo de iniciativa personal
- o Utilicen el juego como recurso imprescindible de aprendizaje

Además continuaremos con nuestros ya conocidos hábitos saludables, cambio de ropa, hidratación.

Aprendizaje competencial y valoración del progreso

¿Qué vamos a aprender y cómo sabremos que lo estamos consiguiendo?

A través de la asignatura de “Educación física” durante el presente curso escolar (26/27) trabajaremos desde un enfoque competencial los diferentes saberes básicos correspondientes a la etapa educativa en la que nos encontramos. Entendemos el aprendizaje competencial como la capacidad de usar el propio cuerpo para resolver situaciones motrices con sentido, cuidando la salud y la convivencia. Por eso valoramos tanto el proceso como el producto, y ponemos el foco en la participación de todo el alumnado, con apoyos y opciones de reto para que cada persona avance desde su punto de partida. Valoraremos:

- **Participación activa y segura:** implicación en las tareas, respeto de normas de seguridad, uso responsable del material y cuidado del entorno.
- **Esfuerzo y mejora personal:** constancia, superación de retos, gestión del error y de la frustración, progreso respecto al propio punto de partida.
- **Comprensión motriz y táctica:** entender consignas, reglas y principios del juego; tomar decisiones adecuadas en juegos, deportes, retos gimnásticos y propuestas expresivas.
- **Calidad de la ejecución motriz:** control postural, coordinación, ritmo, ajustes al espacio/tiempo/compañeras y compañeros, y eficacia en la acción.
- **Producción oral y escrita:** explicar estrategias, roles, reglas y medidas de seguridad; diarios corporales, hojas de observación, guiones de coreografías o carteles de “juego limpio”.
- **Colaboración y convivencia:** ayuda mutua, juego limpio, resolución dialogada de conflictos, inclusión de todas las personas y reconocimiento de logros ajenos.
- **Autonomía y organización:** preparación del material, calentamiento básico, autorregulación del esfuerzo, cuidado de la hidratación y del descanso.
- **Creatividad y expresión:** creación de variantes de juego, composiciones rítmicas o escenas corporales para comunicar ideas y emociones.
- **Salud y bienestar:** hábitos activos, higiene postural, prevención y primeros auxilios básicos; relación entre práctica física y bienestar emocional.

Todo esto a través de una evaluación:

- **Diagnóstica (antes):** activamos ideas previas y nivel motriz inicial con juegos de entrada, circuitos sencillos y preguntas orales. Esto nos permite ajustar apoyos, tiempos y materiales.
- **Formativa (durante):** observación en situación real (juego, reto, danza, circuito), rúbricas de desempeño con descriptores claros, listas de cotejo, mini-entrevistas, auto y coevaluación (tarjetas de feedback, semáforos, dianas), y retroalimentación inmediata (qué va bien, qué mejorar y cómo hacerlo). Favorecemos el feedforward: un consejo accionable para la siguiente repetición.
- **Sumativa (al cierre del ciclo o de la unidad):** síntesis de múltiples evidencias: lo que la persona hace (ejecución motriz), dice (explica decisiones/reglas/seguridad) y produce (diario, póster, vídeo con consentimiento, coreografía, diseño de juego). La calificación se ancla a criterios y competencias del área, no a comparaciones entre iguales.

Siempre teniendo en cuenta:

- **Instrumentos:** rúbricas con niveles observables, cuaderno de observación del docente, registros de participación y roles, portafolio motor (fotos/vídeos con consentimiento), diarios corporales, hojas de seguridad y primeros auxilios.
- **Accesibilidad:** adaptamos espacios, tiempos, reglas y materiales; ofrecemos opciones de reto y apoyos visuales/verbales. Nunca penalizamos por limitaciones ajenas al esfuerzo o a la participación; valoramos la progresión individual.
- **Cierre y mejora:** devoluciones individuales y de equipo; posibilidad de revisar y repetir tareas clave para demostrar el progreso.

Con este enfoque, la evaluación en Educación Física acompaña el aprendizaje, reconoce el esfuerzo y la mejora, y garantiza que cada estudiante pueda participar, disfrutar, cuidarse y convivir a través del movimiento.

¿Qué se quiere aprender?

La Educación Física en la etapa de Educación Primaria prepara al alumnado para afrontar una serie de retos fundamentales que pasan por la adopción de un estilo de vida activo, el conocimiento de la propia corporalidad, el acercamiento a manifestaciones culturales de carácter motor, la integración de actitudes ecosocialmente responsables o el desarrollo de

todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices.

Las propuestas didácticas deben incorporar la reflexión y el análisis, la creación de estrategias para facilitar la transferencia de conocimientos, deberán ir de lo global a lo específico, primando la diversidad ante la especificidad creando así una base motriz sólida que sirva para otros aprendizajes.

También se deben integrar las tecnologías de la información y la comunicación en la búsqueda, selección, archivo, difusión y presentación de las propuestas pedagógicas, así como en la planificación de experiencias educativas y como medio para consolidar los conocimientos y el vocabulario específico del área.

Y otro aspecto que se trabajará será la gestión emocional y la relación entre ello y el movimiento y trabajo físico. Sus herramientas y beneficios. Así desde un enfoque individual trabajaremos para crear un clima grupal calmado, agradable y facilitador del aprendizaje.

El trabajo de las maneras nuevas de comunicación, de ejecución deportiva y entrenamientos, de juegos adaptados, etc seguirán siendo contenidos propios de nuestra asignatura e iremos haciendo un acercamiento a medida que la evolución de las condiciones sea favorable.

¿Qué se va a valorar?

La evaluación de la asignatura será continua y significativa. Se pretende así concienciar al alumno de la importancia del aprendizaje y adquisición de una serie de normas fundamentales, conceptos o procedimientos vivos en los que cada individuo está experimentando y descubriendo a diario.

La calificación anual se realizará en base a observaciones de estas normas, estos procedimientos y conceptos a los cuales nos acercaremos de manera vivencial. Se valorará la adquisición de los hábitos de higiene saludables trabajados en la asignatura, como llevar puesto ropa y calzado deportivo para realizar ejercicio físico, recogerse el pelo en caso de tenerlo largo y que pueda dificultar la visión, no llevar pendientes largos, pulseras y colgantes que puedan ser peligrosos, cambiarse de ropa (camiseta y pantalón) y asearse tras la sesión para continuar la jornada.

Tenemos otros aspectos a tener en cuenta: el esfuerzo, la predisposición, la participación, el respeto hacia los demás, las reglas establecidas y la creación de un buen ambiente de clase.

Criterios de evaluación

ÍTEMS 1er Trimestre

- 1.- Reconoce los efectos beneficiosos a nivel físico, social y mental de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria (Competencia personal social y de aprender a aprender).
- 2.- Integra los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades físicas (Competencia personal social y de aprender a aprender).
- 3.- Desarrolla proyectos motores de carácter individual o grupal definiendo metas secuenciando acciones introduciendo cambios y generando producciones motrices de calidad (Competencia Social y Ciudadana).
- 4.- Aplica principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación (Competencia en el Conocimiento y la Interacción con el mundo físico).
- 5.- Adquiere control y dominio corporal empleando las Capacidades Físicas Básicas de manera eficiente y creativa resolviendo los problemas motrices planteados (Competencia personal, social y de aprender a aprender).
- 6.- Respeta las normas consensuadas y las reglas del juego, actuando con deportividad (Competencia personal social y de aprender a aprender).
- 7.- Adapta las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano en contextos terrestres de forma eficiente y segura (Competencia personal social y de aprender a aprender).
- 8.- En las prácticas motrices muestra habilidades sociales de diálogo y la resolución de conflictos y respeto fomentando la igualdad (Competencia personal social y aprender a aprender).

EDUCACIÓN FÍSICA

PRIMER TRIMESTRE	
ÍTEM A VALORAR 1	
Reconoce los efectos beneficiosos a nivel físico, social y mental de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria.	
COMPETENCIA CLAVE	COMPETENCIA ESPECÍFICA
Competencia personal, social y de aprender a aprender; Competencia ciudadana; Competencia en comunicación lingüística.	Competencia específica 1: Adoptar un estilo de vida activo y adecuado practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud, así como medidas que fomenten la responsabilidad durante la práctica motriz.

PRIMER TRIMESTRE	
ÍTEM A VALORAR 2	
Integra los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades físicas.	
COMPETENCIA CLAVE	COMPETENCIA ESPECÍFICA
Competencia personal, social y de aprender a aprender; Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería; Competencia ciudadana; Competencia en comunicación lingüística.	Competencia específica 1: Adoptar un estilo de vida activo y adecuado practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud, así como medidas que fomenten la responsabilidad durante la práctica motriz.

PRIMER TRIMESTRE	
ÍTEM A VALORAR 3	
Desarrolla proyectos motores de carácter individual o grupal, definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo cambios y generando producciones motrices de calidad.	
COMPETENCIA CLAVE	COMPETENCIA ESPECÍFICA
Competencia emprendedora; Competencia personal, social y de aprender a aprender; Competencia en comunicación lingüística; Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.	Competencia específica 2: Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.

PRIMER TRIMESTRE	
ÍTEM A VALORAR 4	
Aplica principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación.	
COMPETENCIA CLAVE	COMPETENCIA ESPECÍFICA
Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería; Competencia personal, social y de aprender a aprender; Competencia en comunicación lingüística.	Competencia específica 2: Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.

PRIMER TRIMESTRE	
ÍTEM A VALORAR 5	
Adquiere control y dominio corporal, empleando las cualidades físicas básicas de manera eficiente, resolviendo los problemas motrices planteados.	
COMPETENCIA CLAVE	COMPETENCIA ESPECÍFICA
Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería; Competencia personal, social y de aprender a aprender.	Competencia específica 2: Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.

PRIMER TRIMESTRE	
ÍTEM A VALORAR 6	
Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, reconociendo las actuaciones de las compañeras y los compañeros.	
COMPETENCIA CLAVE	COMPETENCIA ESPECÍFICA
Competencia ciudadana; Competencia personal, social y de aprender a aprender; Competencia en comunicación lingüística.	Competencia específica 3: Desarrollar procesos de regulación e interacción en el marco de la práctica motriz, haciendo uso de las habilidades sociales y actitudes de respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias de habilidad de las y los participantes, para contribuir a la convivencia.

PRIMER TRIMESTRE	
ÍTEM A VALORAR 7	
En las prácticas motrices muestra habilidades sociales, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto fomentando la igualdad.	
COMPETENCIA CLAVE	COMPETENCIA ESPECÍFICA
Competencia personal, social y de aprender a aprender; Competencia ciudadana; Competencia en comunicación lingüística.	Competencia específica 3: Desarrollar procesos de regulación e interacción en el marco de la práctica motriz, haciendo uso de las habilidades sociales y actitudes de respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias de habilidad de las y los participantes, para contribuir a la convivencia

PRIMER TRIMESTRE	
ÍTEM A VALORAR 8	
Adapta las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano en contextos terrestres de forma eficiente y segura.	
COMPETENCIA CLAVE	COMPETENCIA ESPECÍFICA
Competencia ciudadana; Competencia personal, social y de aprender a aprender; Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería; Competencia en comunicación lingüística.	Competencia específica 2: Identificar causas y consecuencias de la intervención humana en el entorno para afrontar problemas, buscar soluciones y actuar en su resolución fomentando el respeto, el cuidado y la protección de las personas y del planeta.

ÍTEM 2º Trimestre

- 1.- Adopta medidas de seguridad de la práctica de actividad física, conoce los primeros auxilios fundamentales y el protocolo PAS reconociendo los contextos de riesgo y actuando con precaución ante ellos. (Competencia personal social y de aprender a aprender).
- 2.- Adapta las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano con una actitud comunitaria y cuidadosa del entorno (Competencia personal, social y de aprender a aprender).
- 3.- Adquiere control y dominio corporal, empleando las cualidades físicas básicas de manera eficiente, resolviendo los problemas motrices planteados (Competencia personal, social y de aprender a aprender).
- 4.- Muestra habilidades sociales de diálogo y respeto ante cualquier tipo de diversidad durante la realización de prácticas motrices (Competencia en comunicación lingüística).
- 5.- Valora el deporte como fenómeno cultural, rechazando comportamientos discriminatorios y evitando su reproducción en el futuro, buscando la equidad (Competencia en conciencia y expresión culturales).
- 6.- Reproduce y crea composiciones con soporte musical, y comunica diferentes sensaciones y emociones de forma estética y creativa (Competencia personal, social y de aprender a aprender).
- 7.- Integra los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades físicas (Competencia personal, social y de aprender a aprender).

SEGUNDO TRIMESTRE	
ÍTEM A VALORAR 1	
Adopta medidas de seguridad de la práctica de actividad física, conoce los primeros auxilios fundamentales y el protocolo PAS reconociendo los contextos de riesgo y actuando con precaución ante ellos.	
COMPETENCIA CLAVE	COMPETENCIA ESPECÍFICA
Competencia personal, social y de aprender a aprender; Competencia ciudadana; Competencia en comunicación lingüística.	Competencia específica 1: Adoptar un estilo de vida activo y adecuado practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud, así como medidas que fomenten la responsabilidad durante la práctica motriz.

SEGUNDO TRIMESTRE	
ÍTEM A VALORAR 2	
Adapta las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano con una actitud comunitaria y cuidadosa del entorno	
COMPETENCIA CLAVE	COMPETENCIA ESPECÍFICA
Competencia ciudadana; Competencia personal, social y de aprender a aprender; Competencia digital; Competencia en comunicación lingüística.	Competencia específica 3: Desarrollar procesos de regulación e interacción en el marco de la práctica motriz, haciendo uso de las habilidades sociales y actitudes de respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias de habilidad de las y los participantes, para contribuir a la convivencia.

SEGUNDO TRIMESTRE	
ÍTEM A VALORAR 3	
Adquiere control y dominio corporal, empleando las cualidades físicas básicas de manera eficiente, resolviendo los problemas motrices planteados.	
COMPETENCIA CLAVE	COMPETENCIA ESPECÍFICA
Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería; Competencia personal, social y de aprender a aprender.	Competencia específica 2: Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.

SEGUNDO TRIMESTRE	
ÍTEM A VALORAR 4	
Muestra habilidades sociales, de diálogo y respeto ante cualquier tipo de diversidad durante la realización de prácticas motrices.	
COMPETENCIA CLAVE	COMPETENCIA ESPECÍFICA
Competencia personal, social y de aprender a aprender; Competencia ciudadana; Competencia en comunicación lingüística.	Competencia específica 3: Desarrollar procesos de regulación e interacción en el marco de la práctica motriz, haciendo uso de las habilidades sociales y actitudes de respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias de habilidad de las y los participantes, para contribuir a la convivencia

SEGUNDO TRIMESTRE	
ÍTEM A VALORAR 5	
Valora el deporte como fenómeno cultural, rechazando comportamientos discriminatorios y evitando su reproducción en el futuro, buscando la equidad.	
COMPETENCIA CLAVE	COMPETENCIA ESPECÍFICA
Competencia en conciencia y expresión culturales; Competencia ciudadana; Competencia personal, social y de aprender a aprender; Competencia en comunicación lingüística.	Competencia específica 4: Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones a la cultura, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.

SEGUNDO TRIMESTRE	
ÍTEM A VALORAR 6	
Reproduce y crea composiciones con soporte musical, y comunica diferentes sensaciones y emociones de forma estética y creativa.	
COMPETENCIA CLAVE	COMPETENCIA ESPECÍFICA
Competencia ciudadana; Competencia personal, social y de aprender a aprender; Competencia en comunicación lingüística.	Competencia específica 4: Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones a la cultura, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.

SEGUNDO TRIMESTRE	
ÍTEM A VALORAR 7	
Integra los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades físicas.	
COMPETENCIA CLAVE	COMPETENCIA ESPECÍFICA
Competencia en conciencia y expresión culturales; Competencia en comunicación lingüística; Competencia personal, social y de aprender a aprender; Competencia digital (cuando se usan soportes y ediciones).	Competencia específica 4: Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones a la cultura, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.

ÍTEM 3er Trimestre

- 1.- Integra los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades físicas (Autonomía e Iniciativa personal).
- 2.- Identifica y aborda conductas vinculadas a la actividad física y el deporte que resultan perjudiciales para la salud (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico).
- 3.- Adquiere control y dominio corporal, empleando las cualidades físicas básicas de manera eficiente, resolviendo los problemas motrices planteados. (Competencia personal, social y de aprender a aprender).
- 4.- Participa con esfuerzo, autorregulación y respeto en las actividades motrices (Competencia Social y Ciudadana).
- 5.- Rechaza conductas inapropiadas y promueve el juego limpio y el respeto (Competencia personal, social y de aprender a aprender).
- 6.- Muestra habilidades sociales, de diálogo y respeto ante cualquier tipo de diversidad durante la realización de prácticas motrices (Competencia personal, social y de aprender a aprender).
- 7.- Participa activamente en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas con arraigo en la cultura, tradicional o actual (Competencia en conciencia y expresión culturales).
- 8.- Adapta las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano con una actitud comunitaria y cuidadosa del entorno. (Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)).

TERCER TRIMESTRE	
ÍTEM A VALORAR 1	
Integra los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades físicas.	
COMPETENCIA CLAVE	COMPETENCIA ESPECÍFICA
Competencia personal, social y de aprender a aprender; Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería; Competencia ciudadana; Competencia en comunicación lingüística.	Competencia específica 1: Adoptar un estilo de vida activo y adecuado practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud, así como medidas que fomenten la responsabilidad durante la práctica motriz.

TERCER TRIMESTRE	
ÍTEM A VALORAR 2	
Identifica y aborda conductas vinculadas a la actividad física y el deporte que resultan perjudiciales para la salud.	
COMPETENCIA CLAVE	COMPETENCIA ESPECÍFICA
Competencia personal, social y de aprender a aprender; Competencia ciudadana;	Competencia específica 1: Adoptar un estilo de vida activo y adecuado practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud, así como medidas que fomenten la responsabilidad durante la práctica motriz.

TERCER TRIMESTRE	
ÍTEM A VALORAR 3	
Adquiere control y dominio corporal, empleando las cualidades físicas básicas de manera eficiente, resolviendo los problemas motrices planteados. (Competencia personal, social y de aprender a aprender).	
COMPETENCIA CLAVE	COMPETENCIA ESPECÍFICA
Competencia ciudadana; Competencia personal, social y de aprender a aprender; Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería; Competencia en comunicación lingüística.	Competencia específica 2: Identificar causas y consecuencias de la intervención humana en el entorno para afrontar problemas, buscar soluciones y actuar en su resolución fomentando el respeto, el cuidado y la protección de las personas y del planeta.

TERCER TRIMESTRE

ÍTEM A VALORAR 4	
Participa con esfuerzo, autorregulación y respeto en las actividades motrices.	
COMPETENCIA CLAVE	COMPETENCIA ESPECÍFICA
Competencia personal, social y de aprender a aprender; Competencia ciudadana; Competencia en comunicación lingüística.	Competencia específica 3: Desarrollar procesos de regulación e interacción en el marco de la práctica motriz, haciendo uso de las habilidades sociales y actitudes de respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias de habilidad de las y los participantes, para contribuir a la convivencia

TERCER TRIMESTRE	
ÍTEM A VALORAR 5	
Rechaza conductas inapropiadas y promueve el juego limpio y el respeto	
COMPETENCIA CLAVE	COMPETENCIA ESPECÍFICA
Competencia personal, social y de aprender a aprender. Competencia ciudadana; Competencia en comunicación lingüística.	Competencia específica 2: Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.

TERCER TRIMESTRE	
ÍTEM A VALORAR 6	
Muestra habilidades sociales, de diálogo y respeto ante cualquier tipo de diversidad durante la realización de prácticas motrices.	
COMPETENCIA CLAVE	COMPETENCIA ESPECÍFICA
Competencia ciudadana; Competencia personal, social y de aprender a aprender. Competencia en comunicación lingüística.	Competencia específica 4: Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones a la cultura, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.

TERCER TRIMESTRE	
ÍTEM A VALORAR 7	
Participa activamente en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas con arraigo en la cultura, tradicional o actual.	
COMPETENCIA CLAVE	COMPETENCIA ESPECÍFICA
Competencia ciudadana; Competencia personal, social y de aprender a aprender; Competencia en comunicación lingüística; Competencia digital.	Competencia específica 3: Desarrollar procesos de regulación e interacción en el marco de la práctica motriz, haciendo uso de las habilidades sociales y actitudes de respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias de habilidad de las y los participantes, para contribuir a la convivencia.

TERCER TRIMESTRE	
ÍTEM A VALORAR 8	
Adapta las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano con una actitud comunitaria y cuidadosa del entorno.	
COMPETENCIA CLAVE	COMPETENCIA ESPECÍFICA
Competencia personal, social y de aprender a aprender; Competencia ciudadana; Competencia en comunicación lingüística.	Competencia específica 3: Desarrollar procesos de regulación e interacción en el marco de la práctica motriz, haciendo uso de las habilidades sociales y actitudes de respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias de habilidad de las y los participantes, para contribuir a la convivencia.

Concreción curricular

¿Qué haremos cada trimestre?

A continuación se presenta, dividido por trimestres y por bloques de departamento, el currículo concreto que trabajaremos en el aula durante este curso escolar.

1º trimestre	
BLOQUES DEL ÁREA de Educación Física	LO QUE APRENDEMOS EN CLASE
Bloque 1: Salud y cuidados	☐ Activación, dosificación del esfuerzo, vuelta a la calma e higiene. ☐ Seguridad y prevención: normas en la práctica, cuidado personal y del grupo, primeros auxilios básicos. ☐ Convivencia y juego limpio: rechazo de conductas de riesgo y discriminación. ☐ Alimentación saludable
Bloque 2: Entorno natural y cercano	☐ Salida y práctica en medio natural cercano: disfrute responsable y cuidado del entorno. Rastreo de fauna. ☐ Prebicis I: seguridad vial escolar, manejo básico de la bicicleta y pequeñas rutas guiadas.
Bloque 3: Habilidades físicas básicas	☐ Cualidades físicas básicas: resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad en formato lúdico. ☐ Coordinación y saltos: circuitos de multisaltos, aros, escaleras de agilidad y giros; control postural.
Bloque 4: Enseñanza deportiva	☐ Iniciación a deportes colectivos reglados: Rugby tag. ☐ Juegos modificados y retos cooperativos: comprensión de reglas, anticipación y toma de decisiones.

	☐ Roles y deportividad: respeto de normas consensuadas y resolución dialogada de conflictos.
Bloque 5: Espacios, materiales y recursos	☐ Uso seguro y responsable del material y de los espacios (pabellón, patios, tatamis, campo de fútbol).

2º trimestre	
BLOQUES DEL ÁREA de Educación Física	LO QUE APRENDEMOS EN CLASE
Bloque 1: Salud y cuidados	☐ Planificación del esfuerzo en carrera continua y series; control del pulso y recuperación. ☐ Convivencia y juego limpio: diálogo y mediación durante la práctica.
Bloque 2: Entorno natural y cercano	☐ Orientación: puntos cardinales, lectura de mapas del centro y gincana diseñada por el alumnado. ☐ Prebicis II: circulación en patio/entorno y bicicleta escolar con normas de seguridad.
Bloque 3: Habilidades físicas básicas	☐ Coordinación y ritmo a través de danza y secuencias coreográficas. ☐ Golpeos y manipulación: iniciación con juegos adaptados (p. ej., frontón/voleibol).
Bloque 4: Enseñanza deportiva	☐ Juego de los 10 pases: juego de invasión, línea de pase, transición defensa–ataque; situaciones 1×1 y 1×2.
Bloque 5: Espacios, materiales y recursos	☐ Mapas, brújulas y señalética en patios; cuidado y gestión del material específico. ☐ Bicicletas y cascos: mantenimiento básico y normas de uso.

3º trimestre	
BLOQUES DEL ÁREA de Educación Física	LO QUE APRENDEMOS EN CLASE
Bloque 1: Salud y cuidados	☐ Progresión de fuerza y fuerza-resistencia con escalada: centro de gravedad, tipos de agarre, tres apoyos. ☐ Prevención de riesgos en parkour y habilidades gimnásticas: recepciones, rodadas y amortiguación.
Bloque 2: Entorno natural y cercano	☐ Prebicis y salidas: rutas cortas, movilidad sostenible y normas de convivencia en espacios exteriores. ☐ Actividad física en espacios del barrio y del centro: lectura de entorno y seguridad.
Bloque 3: Habilidades físicas básicas	☐ Parkour y habilidades gimnásticas: equilibrio, saltos con y sin impulso, coordinación global y control postural. ☐ Circuitos combinados con progresión de dificultad.
Bloque 4: Enseñanza deportiva	☐ Juegos de cooperación–oposición: ocupación de espacios, trayectorias, apoyo/ayuda y toma de decisiones básica. ☐ Continuidad del trabajo iniciado con 10 pases.
Bloque 5: Espacios, materiales y recursos	☐ Pared de escalada, tatamis, colchonetas, vallas y circuitos: normas de uso y cuidado. ☐ Registro de progresos con recursos gráficos y presentaciones del alumnado.

¿Cómo acompañar desde casa?

Para acompañar a vuestros hijos e hijas desde casa en el aprendizaje relacionado con la materia de Educación Física y la adquisición de hábitos de actividad física y deportiva, junto con el disfrute de los mismos, os ofrecemos las siguientes recomendaciones:

- Visitar las publicaciones correspondientes a la materia de Educación Física del curso correspondiente en la plataforma Google Sites de Escuela IDEO, donde encontraréis información sobre lo que vamos trabajando, así como fotografías, vídeos y contenidos de ampliación y repaso.
- Hacer uso del transporte sostenible para desplazarnos a la Escuela, es especial el bicibus y pedibus, siendo éste último muy recomendable para evitar demoras en el tránsito interno por la Escuela y permitir que los alumnos y alumnas tengan una pequeña dosis de actividad física al inicio de la jornada escolar.
- Fomentar la actividad física diaria, especialmente de carácter lúdico, tanto dirigido como en forma de juego libre, como forma de expresión y bienestar.
- Proponer retos físicos que favorezcan la cooperación dentro de la familia (paseos, excursiones, rutas en bicicleta, juegos al aire libre, etc.). La actividad física es un gran canal de socialización y creación de vínculos y vosotros sois el principal referente y modelo para vuestros hijos.
- Crear espacios seguros para moverse en casa, especialmente para el alumnado más pequeño.
- Reforzar la adquisición de hábitos saludables relacionados con el descanso, la alimentación, la hidratación y la práctica de actividad física, involucrando a los niños y niñas para que sean parte activa en el proceso.
- Ayudar a los niños y niñas a valorar el esfuerzo y la superación personal, no centrándose únicamente en los resultados, sino también en el proceso de aprendizaje, el disfrute y el hecho de esforzarse por mejorar y lograr objetivos adaptados a sus posibilidades.
- Acompañar los aprendizajes de las diferentes unidades didácticas que se abordan en la Escuela con visitas a recintos deportivos para estimular la práctica, visualización de documentales o películas sobre el tema, observación de eventos deportivos en vivo o a través de retransmisiones, lecturas relacionadas con el tema, etc.
- Reflexionar en casa sobre lo que van aprendiendo en la asignatura de Educación Física (¿qué has hecho hoy? ¿qué fue lo más divertido? ¿con quién trabajaste mejor?, etc.) para tomar conciencia del aprendizaje físico, social y emocional a través de la asignatura. Favorecer que os muestren lo que han ido practicando y logrando.