

| <b>CONTENIDOS EF 6º PRIMARIA<br/>PARA 2020/21</b>                                                                                                                                                                                          | <b>1er Trim</b> | <b>2º Trim</b> | <b>3er Trim</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|-----------------|
| Desarrollo corporal armónico                                                                                                                                                                                                               | x               |                |                 |
| Los segmentos corporales: composición, articulaciones, tipos                                                                                                                                                                               | x               |                |                 |
| Los músculos: funciones, tensión muscular y relajación                                                                                                                                                                                     | x               |                |                 |
| Capacidades físicas básicas del cuerpo humano                                                                                                                                                                                              | x               | x              | x               |
| El cuidado del cuerpo: materiales y procedimientos de higiene corporal, y rutinas relacionadas con la actividad física, calentamiento y relajación.                                                                                        | x               | x              | x               |
| Relación entre la forma física y la salud                                                                                                                                                                                                  | x               | x              | x               |
| Medidas básicas de seguridad y de prevención de accidentes en la práctica de la actividad física                                                                                                                                           | x               | x              | x               |
| La habilidad motriz: factores y coordinación                                                                                                                                                                                               | x               |                |                 |
| Habilidades: salto (longitud y altura), tipos de carrera, ejercicios con balones.                                                                                                                                                          | x               | x              |                 |
| Destrezas con red                                                                                                                                                                                                                          |                 |                | x               |
| Destrezas con distintos implementos: raquetas, bastones, stick,...                                                                                                                                                                         |                 |                | x               |
| Destrezas coordinadas                                                                                                                                                                                                                      |                 | x              | x               |
| El cuerpo como medio de comunicación (comprensión y expresión): gestos (personales y emotivos), movimiento, mímica, danza y dramatización.                                                                                                 |                 | x              |                 |
| La danza como forma de expresión                                                                                                                                                                                                           |                 | x              |                 |
| Ritmo y movimiento.                                                                                                                                                                                                                        |                 | x              |                 |
| Expresión y comunicación                                                                                                                                                                                                                   |                 | x              |                 |
| Control personal de su actividad física autónoma como práctica de salud de forma habitual regulando los esfuerzos y asumiendo la necesidad de una práctica de actividad física segura.                                                     | x               | x              | x               |
| Actividad física habitual como aportación personal al esfuerzo por una vida sana y para la práctica social y saludable                                                                                                                     | x               | x              | x               |
| Roles de trabajo: anotador, participante, cronometrador, etc.                                                                                                                                                                              | x               |                |                 |
| Juegos cooperativos                                                                                                                                                                                                                        | x               | x              | x               |
| Juegos predeportivos                                                                                                                                                                                                                       |                 | x              | x               |
| Actividades en el medio natural: el senderismo, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza                                                                                                                        |                 |                | x               |
| Toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia |                 |                | x               |
| Funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural                                                                                                                                                                                |                 |                | x               |
| Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido)                                                                                                            |                 |                | x               |

Organización de las actividades: preparación de mochilas  
dependiendo si son salidas cortas o largas

x