



**CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA 4º EDUCACIÓN PRIMARIA**

**CURSO 2021-22**

<b>CONTENIDOS</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>
Nuestros movimientos. (1) Nuestros huesos nos sostienen. (2) Movimiento muscular. (3) Simetría corporal. (4) Respiración. (5) Vamos a relajarnos. (6) Equilibrar. (7) Cuidando nuestra salud. (8) Cuidando nuestro corazón. (9)	1. Saber cómo se mueve nuestro cuerpo. 2. Conocer e identificar los diferentes tipos de huesos del cuerpo humano. 3. Aprender a cuidar los músculos para el movimiento físico y experimentar con los músculos voluntarios. 4. Diferenciar la parte derecha de la izquierda del cuerpo y distinguir entre ser zurdo o diestro. 5. Aprender a experimentar con eficacia las fases de la respiración. 6. Saber utilizar una técnica de relajación sencilla. 7. Practicar el equilibrio estático y dinámico. 8. Cuidando nuestra salud y aprendiendo hábitos saludables. 9. Comprender la importancia del ejercicio físico en el cuidado del corazón.	1.1. Sabe cómo se mueve el cuerpo. 2.1. Conoce e identifica los diferentes tipos de huesos del cuerpo. 3.1. Aprende a cuidar los músculos para hacer ejercicio físico y experimentar con los músculos voluntarios. 4.1. Distingue entre el lado izquierdo y derecho del cuerpo y distingue entre diestros y zurdos. 5.1. Experimenta con las fases de la respiración. 6.1. Conoce una técnica sencilla para relajarse. 7.1. Practica equilibrios estáticos y dinámicos. 8.1. Crea buenos hábitos para cuidar la propia salud. 9.1. Entiende la importancia de los ejercicios físicos para cuidar el corazón.

**COLEGIO MATER AMABILIS**

C/Gavia seca, 15

Telf. 91 332 49 35

28031 Madrid

[www.materamabilis.es](http://www.materamabilis.es)

<b>CONTENIDOS</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>
Creciendo. (1) Planos corporales. (2) Combinar habilidades. (3) Pasar y atrapar. (4) Alpinismo. (5) Habilidades de manejo de pelota. (6) Cuidando nuestra salud. (7)	1. Entender por qué el ejercicio físico es una parte importante del crecimiento. 2. Conocer los planos corporales y experimentar con ellos adecuadamente. 3. Revisar y aumentar las habilidades combinadas. 4. Conocer y practicar diferentes tipos de lanzamiento. 5. Practicar la escalada de diferentes equipos. 6. Practicar las habilidades para manejar la pelota. 7. Aprecia la buena salud y sigue una dieta saludable.	1.1. Entiende por qué el ejercicio físico es una parte importante del crecimiento. 2.1. Conoce los planos corporales y sabe cómo experimentarlos correctamente. 3.1. Él / ella revisa y aumenta las habilidades combinadas. 4.1. Conoce y realiza diferentes tipos de lanzamientos. 5.1. Practica la escalada utilizando diferentes equipos. 6.1. Maneja la pelota con habilidad. 7.1. Aprecia la buena salud y sigue una dieta saludable.

**COLEGIO MATER AMABILIS**

C/Gavia seca, 15

Telf. 91 332 49 35

28031 Madrid

[www.materamabilis.es](http://www.materamabilis.es)

<b>CONTENIDOS</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>
Fitness para la salud (1) Habilidades físicas básicas (2) Calentamiento (3) Flexibilidad (4) Velocidad (5) Resistencia (6) Esfuerzo físico (7) Cuidando nuestra salud (8) Actividad y descanso (9)	1. Aprender cómo el fitness nos ayuda a mantenernos sanos en general. 2. Conocer nuestras capacidades físicas. 3. Calentamiento correcto. 4. Saber cómo podemos ser flexibles y evaluar la flexibilidad de nuestro propio cuerpo. 5. Practicar y diferenciar los diferentes tipos de velocidad. 6. Apremiar la resistencia y aprender a medir la nuestra. 7. Ser consciente de la importancia del esfuerzo físico sin agotarse. 8. Valorar la importancia de la higiene y llevar ropa adecuada al hacer ejercicio. 9. Obtener un buen equilibrio entre actividad y descanso.	1.1. Sabe cómo la forma física nos ayuda a mantenernos en buena salud en todos los aspectos. 2.1. Conoce las capacidades físicas del cuerpo. 3.1. Calienta correctamente. 4.1. Descubre su propia flexibilidad. 5.1. Practica y diferencia diferentes tipos de velocidad. 6.1. Aprecia la resistencia y aprende a medir la propia. 7.1. Es consciente de la importancia de ejercitar el cuerpo sin agotarse. 8.1. Valora la importancia de la higiene y la vestimenta adecuada al hacer ejercicio. 9.1. Tiene un buen equilibrio entre actividad y descanso.