

MATERIAIS:

- **Roupa e calzado deportivo.**
- **Útiles de aseo: toalla, xabón, camiseta de recambio.**

PLAN DE TRABAJO:

Os contidos a traballar están organizados en unidades didácticas e tarefas integradas, e ao mesmo estas en diferentes sesións de traballo, nelas séguese o seguinte modelo:

1.Fase de información: daremos aos alumnos/as unha breve explicación sobre o que se traballará na sesión, estrutura da clase, organización do material, contidos a traballar..

Terá unha duración aproximada de 5 .

2.Fase de animación: xogos e actividades nos que se realizan movementos globais para a activación psicomotriz, cognitiva e afectiva. Preténdese evitar lesións por frío e motivar aos alumnos para realizar eficazmente a sesión. Durará entre 6 a 8´.

3.Fase principal: xogos e tarefas que desenvolven os contidos e se dirixen á consecución dos obxectivos da unidade .É a parte máis importante da sesión e durará uns 30´.

4.Fase de volta á calma: realizaranse actividades de baixa intensidade como xogos sensoriais, de relaxación, estiramientos... que permitan aos alumnos recuperarse dos esforzos da fase anterior e evitar que cheguen cun estado emocional de alteración á clase seguinte. Durará uns 5´.

5.Fase de hixiene: levarase a cabo a recollida do material e o alumnado realizará a correcta hixiene para poder volver a aula.

CONTIDOS POR TRIMESTRE:

1º Trimestre

- Efectos beneficiosos do estilo de vida activo.
- Impacto dos alimentos ultraprocesados e das bebidas pouco saudables.
- Actuacións básicas de primeiros auxilios ante accidentes e lesións durante a práctica da actividade física. Posición lateral de seguridade. Conducta PAS (Protexer, Avisar, Socorrer).
- Utilización adecuada e coidado do material, espazos e instalacións na práctica da actividade física
- Uso de ferramentas ou plataformas dixitais.
- Prevención de accidentes e lesións nas prácticas motrices: quecemento xeral, dosificación do esforzo e volta á calma. Importancia de respectar as normas de seguridade. Compromiso de responsabilidade cara á seguridade propia e á dos demais.
- Equilibrio estático e dinámico en situacións complexas ou superficies inestables.
- Autonomía e autoconfianza: aumento da autonomía persoal, mellora e afianzamento da confianza en si mesmo e nos demais durante a práctica motriz.
- Utilización adecuada e coidado do material, espazos e instalacións na práctica da actividade física.

2º Trimestre

- Deporte profesional: dimensión social
- Estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz.
- Respecto e aceptación do propio corpo e do aspecto corporal dos demais.
- Estereotipos corporais, de xénero e competencia motriz.
- Utilización adecuada e coidado do material, espazos e instalacións na práctica da actividade física
- Uso de ferramentas ou plataformas dixitais.

- Prevención de accidentes e lesións nas prácticas motrices: quecemento xeral, dosificación do esforzo e volta á calma. Importancia de respectar as normas de seguridade. Compromiso de responsabilidade cara á seguridade propia e á dos demais.
- Capacidades condicionais: capacidades físicas básicas e resultantes (coordinación, equilibrio e axilidade).
- Adecuación de accións para o axuste espazo-temporal na interacción cos compañeiros en situacións cooperativas.
- Selección de zonas de envío do móbil desde onde sexa difícil devolvelo, en situacións motrices de persecución e de interacción cun móbil.
- Estruturación espacial, percepción de obxectos e de distancias, orientación, percepción e interceptación de traxectorias, agrupamento-dispersión e transposición.
- Autonomía e autoconfianza: aumento da autonomía persoal, mellora e afianzamento da confianza en si mesmo e nos demais durante a práctica motriz.
- Concepto de fairplay ou “xogo limpo”.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices (discriminación por cuestións de xénero, de capacidade, de competencia motriz; actitudes xenófobas, racistas ou de índole sexista; abuso sexual ou calquera forma de violencia).
- Construción e reutilización de materiais para a práctica motriz, fomentando a sensibilización sobre a xeración de residuos.

3º Trimestre

- Educación postural en accións motrices específicas.
- Utilización adecuada e coidado do material, espazos e instalacións na práctica da actividade física
- Planificación e autorregulación de proxectos motores: seguimento e valoración durante o proceso e o resultado.

- Uso de ferramentas ou plataformas dixitais.
- Estruturación temporal e espazo-temporal, percepción de duracións, de velocidade, de intervalos, de estruturas e de ritmo.
- Autonomía e autoconfianza: aumento da autonomía persoal, mellora e afianzamento da confianza en si mesmo e nos demais durante a práctica motriz.
- Os deportes e os xogos tradicionais populares e autóctonos como sinal de identidade cultural.
- Coñecemento e execución de bailes e danzas populares de Galicia, de España e do mundo.
- Usos comunicativos da corporalidade: comunicación de sensacións, sentimentos, emocións e ideas complexas.
- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter expresivo.
- Normas de uso: a educación viaria desde a actividade física e deportiva.
- Transporte activo e sustentable: bicicletas, patíns, patinetes.
- Coidado e conservación da contorna durante a práctica de actividade física no medio natural e urbano.
- Coñecemento, historia, práctica e valoración dos xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- Iniciación ao deporte de orientación.
- Estruturación espacial, percepción de obxectos e de distancias, orientación, percepción e interceptación de traxectorias, agrupamento-dispersión e transposición.

INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN:

- Escalas de observación.
- Rexistros anecdóticos
- Rúbricas