***INDICE***

1. INTRODUCIÓN E XUSTIFICACIÓN.

2. COMPETENCIAS BÁSICAS.

3. PROXECTOS.

4. OBXECTIVOS.

4.1. OBXECTIVOS XERAIS DE ETAPA.

4.2. OBXECTIVOS XERAIS DE ÁREA.

4.3. OBXECTIVOS XERAIS DE CICLO.

4.4. OBXECTIVOS DE CURSO.

4. CONTIDOS.

5. SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS.

6. CRITERIOS DE AVALIACIÓN.

7. METODOLOXÍA.

8. PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN.

9. BIBLIOGRAFÍA.

**1. INTRODUCIÓN E XUSTIFICACIÓN.**

O Decreto 130/2007, do 28 de xuño, polo que se establece o currículo de educación primaria na Comunidade Autónoma de Galicia expón que a Lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, de educación, no capítulo III, determina que se entende por currículo o conxunto de obxectivos, competencias básicas, contidos, métodos pedagóxicos e criterios de avaliación de cada unha das ensinanzas reguladas pola citada lei.

Así mesmo, o Real decreto 1513/2006, do 7 de decembro, polo que se establecen as ensinanzas mínimas de educación primaria que facilitarán a continuidade, progresión e coherencia da aprendizaxe no caso de mobilidade xeográfica do alumnado, desenvolve os aspectos básicos do currículo en relación aos obxectivos, competencias básicas, contidos e criterios de avaliación.

A área de educación física na educación primaria, segundo o D. 130/2007, debe fundamentarse especialmente na adquisición de capacidades que contribúan ao desenvolvemento persoal e a unha mellor calidade de vida. Debe dirixirse cara ao coñecemento progresivo da conduta motriz e cara á asunción de actitudes, de valores e de normas referentes ao corpo e ao movemento. Pero a educación f´sica non é unha simple aprendizaxe de movementos, senón un camiño cara a educación total que utiliza o dito movemento como axente pedagóxico con diversas funcións: de coñecemento, de organización perceptiva, anatómico- funcional, estético- comunicativa, de relación social...etc. Tamén está relacionada intimamente coa saúde, coa integración de todo tipo de alumnado, coa coeducación e coa igualdade de oportunidades entre ambos sexos. Pero definitivamente, responde a necesidade e á capacidade de moverse que teñen os nenos e nenas.

Elaboramos a seguinte programación didáctica pola a necesidade dunha programación na área de educación física en base á lexislación vixente e ao marco actual e relacionada coas competencias básicas. A falta dun marco teórico e didáctico concreto de contidos nesta área, debido a globalidade dos mesmos no currículo oficial, lévanos a establecer un fío condutor para o profesorado en canto a contidos específicos da nosa área, co interese de facer da nosa área unha materia na que o exercicio físico vaia unido aos conceptos teóricos.

A programación que a continuación se presenta pretende establecer unha base común tanto para o alumnado coma para o docente de educación física. Dita programación realizouse atendendo ao marco actual en canto a lexislación e con vista a adaptarse a calquera característica allea a ela (docente, alumnado, entorno, instalación...etc).

Os apartados ou aspectos a destacar do mesmo serían:

* Elaboración de tarefas para a contribución ao logro das competencias básicas que xiran en torno a tres eixes comúns: saúde, reciclaxe e xogo. Establecese un proxecto e desenvólvense diferentes tarefas para cada curso da educación primaria (ver punto 2).
* Análise de contidos da área de educación física (enfocados como conceptuais, procedimentais e actitudinais) a partir dos bloque de contidos do D.130/2007, en táboas relacionais para cada curso da educación primaria (ver punto 4).
* Presentación do que poderían ser un exemplo de fichas de traballo de contidos específicos da educación física sen caer nun traballo puramente teórico (ver unidades didácticas). Desde esta perspectiva, o proceso de "aprender a aprender contidos na E.F." supón dotar á persoa de ferramentas que lle permitan desenvolver o seu propio potencial de aprendizaxe.

Antes de comezar a desglosar os diferentes apartados, gustaríame resaltar que, debido á participación novamente no plan de natación escolar, os cursos de terceiro e cuarto de primaria só disporán dunha sesión semanal no centro, xa que na outra desprazarémonos ata a piscina municipal de Caranza.

Os obxectivos deste plan de natación quedan recollidos nun anexo da programación.

**2. COMPETENCIAS BÁSICAS.**

Atendendo ao Decreto 130/2007, do 28 de xuño, polo que se establece o currículo da Educación Primaria na Comunidade Autónoma de Galicia, as competencias básicas poderían ser as capacidades de poñer en práctica de forma integrada, en contextos e situacións diversas, os coñecementos, as habilidades e as actitudes persoais adquiridas. Isto quere dicir que falar de competencias é ir máis alá de saber ou do saber facer, pois incluímos saber ser ou estar.

Con todas ás áreas e materias preténdese que os alumnos alcancen os obxectivos educativos, e, consecuentemente, as competencias básicas. Cada unha das áreas contribúe ao desenvolvemento de diferentes competencias, e á súa vez, alcanzarase cada unha destas competencias como consecuencia do traballo en varias áreas.

A Educación Física contribúe ao desenvolvemento de todas as Competencias Básicas propostas no marco da Unión Europea, pois integra, a nosa área, moi distintos tipos de aprendizaxe, tanto formais, como informais e non formais.

Centrámonos a continuación en como contribúe a nosa área ao desenvolvemento dás Competencias Básicas.

1. **Competencia en comunicación lingüística:**

Esta competencia é a contribución da Educación Física a ela, refírese á utilización da linguaxe como instrumento de comunicación oral e escrita (en canto á comunicación entre alumnos, alumno- profesor, traballo de fichas...), de representación, interpretación e comprensión da realidade (o xogo integra dalgún xeito unha representación e interpretación da realidade), de construción e comunicación do coñecemento (construción dunha linguaxe específica da EF) e de organización e autorregulación do pensamento, as emocións e a conduta (nos xogos de equipo esíxese que o alumno organice e regule ou seu pensamento e consecuentemente a conduta, por exemplo cando lle pasan un balón e outro compañeiro está a intentar roubarllo).

Ademais habería que engadir que na Comunidade Autónoma de Galicia, que recolle as normas do Estatuto de Autonomía, todos os elementos que configuran a competencia lingüística están referidos ás dúas linguas oficiais, así como polo menos, a unha lingua estranxeira; a EF é normalmente unha das áreas que a propón nos Centros Educativos para impartir en Lingua Galega, e ademais moito do vocabulario específico que a nosa área achega a esta competencia, adoita estar e lingua estranxeira (inglés).

1. **Competencia matemática:**

Esta competencia integra as seguintes habilidades e a EF contribúe a conseguilas; utilizar e relacionar os números (cando un neno xoga á chapa ou mariola, ou á corda ten que seguir saltando unha sucesión ordinal de números), as súas operacións básicas (en moitos dos xogos de EF os alumnos deben sumar para obter un resultado), os símbolos e as formas de expresión do razoamento matemático, tanto para producir e interpretar distintos tipos de información coma para ampliar o coñecemento sobre aspectos cuantitativos e espaciais da realidade (utilización de figuras xeométricas co corpo como realización de círculos, filas, fileiras, construción de ladrillos de psicomotricidade, orientación co corpo...) e para resolver problemas relacionados coa vida cotiá e co mundo laboral (cando os alumnos agrúpanse, parellas, formación de equipos, pares, impares...).

Esta competencia cobra realidade na nosa área coa identificación de situacións cotiás que precisan da utilización de elementos matemáticos, como pode ser a apreciación de distancias, de traxectorias e de velocidades nos lanzamentos, recepcións ou en calquera tarefa que manipule un móbil, desenvolvendo así a percepción espacial; coa aplicación de estratexias de resolución de problemas, como pode ser a ocupación do espazo de acción, de dispersión ou de agrupamento... Estes aspectos inflúen na adquisición de habilidades perceptivas, que están presentes na maioría de actividades, xogos e deportes que se practican na Educación Física.

En definitiva, a nosa área contribúe en boa medida á posibilidade real de utilizar a actividade matemática de xeito espontáneo nunha ampla variedade de situacións, que proveñen doutros campos do coñecemento e da vida cotiá.

1. **Competencia non coñecemento e a interacción co mundo físico:**

Defínese esta competencia como a habilidade para interactuar co mundo físico, tanto nos seus aspectos naturais coma nos xerados pola acción humana, de modo que se posibilite a comprensión de sucesos, a predición de consecuencias e a actividade dirixida á mellora e preservación das condicións de vida propia, das demais persoas e do resto dos seres vivos.

A área de EF contribúe directamente e en boa medida ao desenvolvemento desta competencia pois algúns dos obxectivos da área contribúen á mellora da percepción do espazo, tanto en relación a nós mesmos, coma en relación aos demais; á percepción e control do propio corpo (esquema corporal), así como a interacción cos demáis, en repouso e en movemento, mellorando así as posibilidades motoras. Contribúese tamén mediante o coñecemento, a práctica e a valoración da actividade física como elemento indispensable para preservar a saúde e conseguir benestar. Esta área é crave para que os nenos e nenas adquiran hábitos saudables (alimentación equilibrada, hábitos hixiénicos e posturais e de actividade física) que lles acompañen durante a escolaridade, e, ou que é máis importante, durante toda a vida, que inflúe para lograr preservar ás condicións de vida propias.

Esta competencia parte do coñecemento do corpo humano (coñecemento dos segmentos corporais e articulacións, e ás súas posibilidades de movemento), da natureza e da interacción con ela (xogos e deportes non medio natural) e intenta conseguir nos alumnos unha boa disposición cara unha vida física e mental saudables (apreciando a actividade física para o benestar, manifestando unha actitude responsable cara a un mesmo e cara as demáis persoas e recoñecendo os efectos da actividade física, da hixiene corporal, da alimentación e dos hábitos posturais sobre a saúde e a calidade de vida).

1. **Tratamento dá información e competencia dixital:**

Esta competencia consiste en síntese en ser unha persoa autónoma, eficaz, responsable, crítica e reflexiva a seleccionar, tratar e utilizar a información e as súas fontes, así como as distintas ferramentas tecnolóxicas; tamén implica ter unha actitude crítica e reflexiva na valoración da información dispoñible. Esta área contribúe en certa medida ao logro desta competencia, pois por un lado os alumnos aprenden a valorar criticamente ás mensaxes referidas ao corpo (Internet, televisión, videoxogos...), que poden danar a imaxe corporal. Por outro lado o alumnado ten que ser quen de facer uso habitual dos recursos tecnolóxicos dispoñibles, para resolver problemas reais de forma eficiente.

Todo isto ser traballa na área de EF, pero esta programación está dirixida ao 1ºciclo de primaria, polo que sería moi valente pedirlles aos nos vos alumnos que valoren criticamente, ou que fagan uso habitual destes medios tecnolóxicos.

1. **Competencia social e cidadá:**

Esta competencia fai referencia a comprender a realidade social na que vivimos, cooperar, convivir e exercer a cidadanía democrática nunha sociedade plural, así como comprometerse a contribuír na súa mellora. Forman parte tamén desta competencia aquelas habilidades sociais que permiten resolver conflitos de valores e intereses, como parte da convivencia e empregando unha escala de valores construída mediante a reflexión crítica e o diálogo. En síntese, entre as habilidades desta competencia destacan coñecerse e valorarse, saberse comunicar en distintos contextos, expresar as propias ideas e escoitas ás alleas, ser capaz de poñerse non lugar do outro e comprender ou seu punto de vista e tomar decisións nos distintos niveis da vida comunitaria, valorando conxuntamente intereses individuais e do grupo.

As características da EF, sobre todo as relativas ao ámbito no que a desenvolve e a dinámica das clases, fana contribuínte na educación das habilidades sociais; as actividades físicas colectivas son un medio eficaz que facilitan a integración, a relación e o respecto, á vez que contribúen ao desenvolvemento da cooperación e solidariedade. A EF axuda a aprender a convivir, pois é necesario que os alumnos acepten as regras, as diferenzas persoais e as limitacións propias e alleas (traballo das Habilidades Motrices Básicas, Esquema Corporal....). Os xogos e deportes que se practican esixen ou cumprimento das súas normas, aceptación de códigos de conduta, resolución de conflitos baseándose no diálogo (aprender que a vitoria e a derrota son algo inherente ao xogo e a competición axuda a asumilas).

Finalmente cabe destacar que contribúen á riqueza cultural, mediante a práctica de diferentes deportes, xogos e danzas (xogos e deportes tradicionais galegos, alternativos, adaptados, baile galego, moderno,...)

1. **Competencia cultural e artística:**

Esta competencia supón coñecer, comprender e valorar criticamente diferentes manifestacións culturais, artísticas e deportivas, utilizalas como fonte de desfrute e enriquecemento e consideralas como parte do patrimonio dos pobos. Require poñer en práctica a iniciativa, a imaxinación e a creatividade para expresarse mediante códigos artísticos, o que supón, se o trasladamos á área de EF, utilizar e explorar os recursos expresivos do corpo -xesto, mimo e dramatización- desenvolvendo a creatividade e desinhibición e descubrir e adaptar o movemento a distintos ritmos e coreografías sinxelas, apreciando os recursos expresivos propios e dos demais.

A EF contribúe a lograr estes obxectivos, facéndoos propios da nosa área, en canto a que se utiliza o recoñecemento e a apreciación de manifestacións culturais específicas da motricidade humana, tales como os deportes, os xogos tradicionais, alternativos, as actividades expresivas (dramatización, mimo) ou as danzas e a súa consideración como patrimonio dos pobos.

1. **Competencia para aprender a aprender:**

Aprender a aprender supón ser consciente das propias capacidades (intelectuais, emocionais, físicas, sociais,...) e do proceso e das estratexias necesarias para desenvolvelas; é dicir, require coñecer as propias posibilidades e carencias, tirando proveito das primeiras e tendo motivación e vontade para superar as segundas con éxito, aumentando progresivamente a seguridade para afrontar novos retos de aprendizaxe.

Faise necesario para o logro desta competencia que o alumnado sexa perseverante na aprendizaxe, dende a súa valoración como un elemento que enriquece a vida persoal e social e que é merecedor do esforzo que require. Un obxectivo moi habitual, usado tamén como criterio de avaliación na área de EF e que contribúe esencialmente a isto, é que os alumnos han de recoñecer e vivenciar os distintos graos de esforzo como un valor principal a adquirir durante a práctica da actividade física.

O logro desta competencia ten moita relación coa nosa área pola utilización dunha metodoloxía de aprendizaxe distinta (estilos de ensino de busca e resolución de problemas...), así como o xeito de presentar as tarefas na organización do proceso de ensino- aprendizaxe.

1. **Autonomía e iniciativa persoal:**

A EF contribúe ao logro de valores aos que esta competencia a refire; como a responsabilidade (en canto ao coidado e uso dous materiais e instalacións), a perseveranza (en canto á esixencia do esforzo sen ter en conta o resultado), o coñecemento de si mesmo e a autoestima (coñecemento das partes do corpo e as súas articulacións, así como as súas posibilidades e limitacións de movemento), a creatividade (utilización do corpo como recurso expresivo), a autocrítica (real nas clases de EF pois os resultados do aprendizaxe son visibles e palpables), ou control emocional (resolución de conflitos de forma dialogante, aceptando ou resultado, tanto a vitoria coma a derrota), a capacidade de elixir (os alumnos toman a iniciativa á hora de formar equipos en distintas actividades; elixen á hora de actuar nas actividades, tomar unha decisión ou outra nun xogo...), a capacidade de calcular riscos e de afrontar os problemas (en moitas actividades físicas os alumnos han de sopesar cal é a solución dun problema motor, acatando os seus riscos) e por último, a capacidade de demorar a necesidade de satisfacción inmediata, de aprender dos erros e de asumir riscos (asumindo as capacidades e limitacións individuais, utilizando as propias capacidades motoras, habilidades e destrezas e o coñecemento que o alumnado posúe da estrutura e funcionamento do corpo para adaptar o movemento ás circunstancias e condicións de cada situación).

É necesario resaltar que non son un novo elemento curricular senón que supoñen unha **nova forma de enfocar o proceso de ensinanza- aprendizaxe**. Este novo enfoque pretende un aprendizaxe construtivista, o que implica unha relación dos coñecementos da área entre sí (*intradiciplinariedade*), relacionalos cos aprendizaxes logrados nas demáis áreas (*interdisciplinariedade*). E, a relación destes aprendizaxes só é posible mediante unha ensinanza baseada en correntes cognitivistas (metodoloxía – saber facer). Finalmente dicir que coas competencias faise referencia a unha serie de valores e actitudes enfocadas cara un proceso de ensinanza- aprendizaxe democrático, comprometido co entorno sociocultural e natural, igual para todos,… (*temas transversais* ou educación en valores).

A continuación pódese ver unha pequena concreción dos aspectos máis relevantes de cada competencia desde a área de Educación Física.

**COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA,** implica saber

- Expresar de forma oral e escrita opinións, emocións, vivencias…

- Buscar e recompilar información sobre os diferentes contidos.

- Gozar escoitando, lendo e expresándose.

**COMPETENCIA MATEMÁTICA**, cando se require a capacidade para

- Manexar os elementos matemáticos (medidas, símbolos, figuras xeométricas,…) necesarios nas actividades formuladas: deportes e xogos, orientación, representación e danza…

**COÑECEMEENTO E INTERACCIÓN CO MUNDO FÍSICO**, que implica

- Interiorizar os elementos clave da calidade de vida das persoas: hábitos saudables en relación coa educación física.

- Analizar os hábitos de consumo e argumentar consecuencias dun tipo de vida fronte a outro en relación con tales hábitos.

- Conservar os recursos do medio e aprender a identificar e valorar a diversidade cultural.

**TRATAMENTO DA INFORMACIÓN E COMPETENCIA DIXITAL**, supón ser capaz de…

- Buscar, seleccionar e analizar a información sobre os contidos para aprender.

- Facer uso habitual dos recursos tecnolóxicos dispoñibles.

**COMPETENCIA SOCIAL Y CIUDADANA**, supón ser capaz de…

- Tomar decisións e responsabilizarse das mesmas.

- Ser capaz de poñerse no lugar do outro e comprender o seu punto de vista.

- Comprender e practicar os valores da democracia: igualdade, solidaridade, cooperación,… Todas elas, actitudes que deben adquirirse e manifestarse ao longo do curso por medio das actividades e grazas á metodoloxía e organización que empregaremos.

**COMPETENCIA CULTURAL E ARTÍSTICA**, implica saber

- Apreciar e gozar coa arte e outras manifestacións culturais.

- Empregar algúns recursos (expresivos do corpo e do movemento) para realizar creacións artísticas propias e compartidas.

- Coñecer e contribuír á conservación do patrimonio cultural da comunidade e outros pobos: xogos, deportes, danzas tradicionais, espazos comúns,…

**APRENDER A APRENDER**, para o que se necesita…

- Ser consciente e aceptar as propias capacidades e carencias motrices, capacidades de aprendizaxe necesarias: atención, motivación de logro,…

- Ser capaz de aplicar os novos coñecementos en situacións similares e contextos diversos que se formulen nas actividades.

- Administrar o esforzo durante o exercicio, autoavaliarse durante e despois das execucións.

- Adquirir responsabilidades na organización da clase, compromisos persoais, confianza en si mesmo e gusto por aprender.

**AUTONOMÍA E INICIATIVA PERSONAL** para…

- Coñecerse a si mesmo, autocontrolarse, manter a motivación e unha boa autoestima.

- Ser creativo e emprendedor, perseverante e responsable.

- Traballar de forma cooperativa e valorar as ideas, crenzas,…dos demáis. Saber dialogar ante posibles conflitos e ter capacidade de empatía.

Estas “subcompetencias” serán adquiridas mediante os diferentes contidos de área. Pero tal e como se dicía anteriormente, debemos contemplar que non só fan referencia a unha serie de coñecementos (contidos de área) sino que tamén abarcan unha serie de habilidades, de estratexias de aprendizaxe,… así que para permitir a súa adquisición debemos tomar medidas no referente á metodoloxía e organización (do tempo- espazo- grupo), na relación con diferentes actividades extraescolares, cos recursos educativos do centro (Proxecto Lector, Proxecto Tic, Plan de Convivencia,…)

**PROXECTOS**

A continuación presentamos tres proxectos que abordaremos desde a área de educación física coa finalidade de integrar diferentes aprendizaxes e utilizalos de forma efectiva en diferentes contextos.

En cada proxecto establécese unha secuenciación de tarefas para cada curso da educación primaria. As tarefas son sinxelas con obxectivos non demasiado ambiciosos de xeito que o alumnado adquira a capacidade de poñer en práctica de forma integrada as habilidades adquiridas.

***PROXECTO 1: “PROMOVENDO A SAÚDE”***

1. ***Presentación do proxecto. En que consiste?***

Cada día é maior o número de persoas que en todo o mundo realiza actividades físicas coa única finalidade de mellorar ou manter a saúde e prever algunhas enfermidades derivadas do sedentarismo que en moitas ocasións vennos imposto pola vida moderna. Proba de isto é a importancia que está adquirindo a tendencia "condición física e saúde" no ámbito da educación f´sica actual.

Actualmente a sociedade enf´rontase a unha serie de problemas (aumento de enfermidades cardiovasculares, distintos tipos de cáncer, drogodependencia, accidentes vitais, SIDA...) que esixen a adopción de unha serie de medidas encamiñadas á previlos coa fin de aumentar a saúde.

Está constatado que as enfermidades causantes de máis mortes prematuras están relacionadas con estilos de vida e hábitos individuais e sábese por outra parte que é na infancia onde se van modelando as condutas que danan a saúde. Unha boa educación debe pretender que o alumnado desenvolvan hábitos e costumes sans , que valoren cada un dos aspectos básicos da calidade de vida e rexeiten as pautas de comportamento que non conducen á adquisición dun benestar físico e mental.

Este proxecto consiste na realización de seis tarefas, unha para cada curso da primaria, na que os alumnos adquiran hábitos saudables de todo tipo e sexan competentes e autónomos neste tema. Esta serie de tarefas están programadas nunha progresión lóxica, adaptadas ás idades dos alumnos e ás súas capacidades e partindo do nivel de competencias que tiñan neste tema. É preciso reflexionar cos alumnos e alumnas sobre os seus hábitos xerais, sobre as valoracións que teñen da hixiene e saúde, sobre as costumes existentes nas súas familias, para coñecer en que medida están arraigadas as súas ideas. Producir un cambio conceptual pode ser de importancia decisiva para introducir novos valores e para adquirir hábitos duradeiros.

1. ***Finalidade do proxecto.***

Elaboramos este proxecto de saúde pola importancia deste tema na sociedade actual, na que cada día crece a porcentaxe de nenos e nenas obesos e con problemas de sobrepeso. A idea é facer persoas saudables, que saiban como coidarse en todos os sentidos. Queremos que o alumnado aprenda a alimentarse ben, como facer exercicio físico segundo as súas necesidades e sen riscos para a saúde, cales son os hábitos prexudiciais para a nosa saúde, tanto en alimentación como en actividade física, cómo elaborar unha dieta sa.

* Coñecer a importancia de levar un estilo de vida saudable e a repercusión que ten na calidade de vida.
* Iniciar ao alumnado nunha cultura de condición física e saúde atendendo a diferentes aspectos: normas e hábitos corporais, alimentarios e de actividade física.
* Promover o coidado e hixiene persoal e corporal a través de actividades lúdicas.

1. ***Definición e organización das tarefas a realizar.***

|  |
| --- |
| **1º PRIMARIA** |
| **TAREFA: *AS NOSAS MERENDAS*.** |
| DESCRIPCIÓN DA TAREFA: Consiste en realizar unha análise das merendas semanais do alumnado dentro da aula. Un encargado encargarase de ir anotando nunha táboa comparativa se o tipo que alimento que traen para a merenda escolar é un alimento saudable ou non.  Esta táboa será facilitada polo mestre na aula e nela formularanse datos comparativos entre as distintas merendas. Despois, ao longo de unha temporada determinada, poderase facer unha evolución tanto a nivel individual como grupal da alimentación do grupo. |
| COMPETENCIA QUE DESENVOLVE: Traballamos diferentes tipos de competencia, pero dun xeito directo a Competencia de aprender a aprender, pois o alumnado será capaz de aprender autonomamente e a reflexionar e tomar decisións sinxelas.  Ademais cremos que trata a competencia de autonomía e iniciativa persoal, porque serve para coñecer mellor a alimentación saudable e a realizar actividades máis autónomas e conscientes en relación co traballo habitual. |
| OBXECTIVO OU RESULTADO: Reflexionar en canto a hábitos de vida alimentarios e saber elixir entre alimentos máis ou menos saudables. |
| ESTRATEXIA METODOLÓXICA: Empregaremos unha forma de ensinar flexible, activa- participativa, indutiva, creativa, progresiva, motivadora e que favoreza a transferencia de aprendizaxes.  Empregaremos métodos que impliquen cognitivamente ao alumnado e inciten á reflexión, establécense situacións de ensinanza que obrigan ao alumno a buscar solucións.  A partir de información aportada polo mestre en canto a que alimentos son saudables e cales non, seguirán un método baseado no descubrimento guiado e a resolución de problemas que aumentan a implicación deste no proceso de aprendizaxe e o mestre actuará de mediador entre aprendiz e novo contido. |
| CRITERIOS DE EFICACIA.  - Ser capaz de recoller datos concretos e transcribilos adecuadamente..  - Diferenciar entre alimentos máis ou menos saudables.  - Escoller o tipo de alimento e actuar en consecuencia coa súa incidencia na nosa saúde. |
| MATERIAIS A EMPREGAR.  Darase unha información básica de alimentación saudable diferenciando, entro todos os alimentos que tren normalmente para as merendas, cales on os máis e os menos beneficiosos para o noso organismo. |

|  |
| --- |
| **2º PRIMARIA** |
| **TAREFA: *ESTAMOS PREPARAD@S?*** |
| DESCRIPCIÓN DA TAREFA: A tarefa que a continuación se presenta consistirá en levar un control de normas e hábitos de hixiene relacionados coas sesións de E.F.: indumentaria (roupa e calzado axeitado), aseo (neceser con xabón, toalla e recambio) e hidratación (beber auga despois de cada sesión).  Dita información será recollida nunha táboa comparativa que irá mostrando a actitude de todo o alumnado durante as sesións. Esta táboa será facilitada polo mestre e colocada na instalación pertinente; un encargado, distinto para cada sesión, anotará os datos dos demáis compañeiros.  Ao final do rexistro global poderemos recompensar a aqueles que cumpran coas normas e hábitos de hixiene corporal. |
| COMPETENCIA QUE DESENVOLVE: Traballamos diferentes tipos de competencia, pero dun xeito directo a competencia de aprender a aprender, pois o alumnado será capaz de aprender autonomamente cal é actitude necesaria para a realización das sesións de educación física.  Ademais cremos que trata a competencia de autonomía e iniciativa persoal, porque serve para coñecer mellor a actividade física saudable e a realizar actividade física dunha maneira autónoma e consciente do que están a traballar. |
| OBXECTIVO OU RESULTADO: Concienciar ao alumnado da importancia de normas e hábitos de hixiene relacionadas co antes, durante e despois das sesións de E.F. |
| ESTRATEXIA METODOLÓXICA.  Empregaremos unha forma de ensinar flexible, activa- participativa, indutiva, creativa, progresiva, motivadora e que favoreza a transferencia de aprendizaxes.  Empregaremos métodos que impliquen cognitivamente ao alumnado e inciten á reflexión, formúlanse situacións de ensinanza que obrigan ao alumno a buscar solucións.  A partir de información aportada polo mestre en canto a que alimentos son saudables e cales non, seguirán un método baseado no descubrimento guiado e a resolución de problemas que aumentan a implicación deste no proceso de aprendizaxe e o mestre actuará de mediador entre aprendiz e novo contido. |
| CRITERIOS DE EFICACIA.  - Ser capaz de recoller unha información determinada e transcribila e unha táboa comparativa.  - Ser reflexivo en canto á toma de decisións de actitudes relacionadas coa hixiene persoal e corporal.  - Entender a importancia de hábitos de hixiene corporal tendo en conta as características actuais da nosa sociedade en canto ao tema de saúde. |
| MATERIAIS A EMPREGAR.  Táboa comparativa e lapis para anotar os datos facilitados polo mestre.  Esta táboa será supervisada polo profesor especialista. |

|  |
| --- |
| **3º CURSO** |
| **TAREFA: *ELABORACIÓN DUNHA SESIÓN DE ACTIVIDADE FÍSICA*** |
| DESCRIPCIÓN DA TAREFA: O tema da nosa tarefa, será a saúde, dun xeito máis concreto a actividade física saudable. Os nen@s deberán elaborar unha sesión- clase de actividade física tendo en conta as partes da sesión, é dicir elaborando un quecemento, unha parte principal e unha volta á calma. Deberán ter en conta un obxectivo a desenrolar como é a forza, a resistencia, a forza e a flexibilidade. |
| COMPETENCIA QUE DESENVOLVE: Como calquera tipo de tarefa, traballamos diferentes tipos de competencia, pero dun xeito directo a Competencia de aprender a aprender, pois o alumnado será capaz de aprender autonomamente e mediante a busca de información a realizar unha sesión de actividade física, diferenciando as súas partes.  Ademais cremos que trata a competencia de autonomía e iniciativa persoal, porque serve para coñecer mellor a actividade física saudable e a realizar actividade física dunha maneira autónoma e consciente do que están a traballar. |
| OBXECTIVO OU RESULTADO: Elaboración dunha sesión práctica de actividade f´sica distribuíndo os exercicios segundo as partes da sesión e os seus obxectivos; quecemento, parte principal e volta á calma. |
| ESTRATEXIA METODOLÓXICA: A técnica de ensinanza que se pretende utilizar e mediante a busca (busca). Eles mesmos son os que deben obter información, partindo dunha serie de premisas comúns para tod@s. Debemos partir dun descubrimento guiado (premisas dadas) ata atoparnos coa resolución de problemas (busca de información, elaboración e clasificación da mesma…).  O alumnado organizarase en 4 grupos, e cada un buscará información sobre unha capacidade física básica e como traballala nunha sesión práctica. Así que cada grupo deberá elaborar unha sesión dedicada á resistencia, outro á forza, outro á velocidade e o último á flexibilidade, todo isto guiados pola mestre. |
| CRITERIOS DE EFICACIA:  ● Ser capaz de utilizar a información dun xeito autónomo.  ● Ser capaz de realizar unha sesión con cada unha das súas partes sobre calquera c.f.b.  ● Diferenciar actividades e exercicios para desenvolver as c.f.b. |
| MATERIAIS A EMPREGAR: A bibliografía específica do centro, bibliografía doutras fontes, bibliotecas municipais...Emprego dos medios audiovisuais cos que conta o centro, aula de informática, ordenadores de biblioteca, dentro e fora do horario lectivo. |

|  |
| --- |
| **4º CURSO** |
| **TAREFA: *INVESTIGACIÓN E ELABORACIÓN DUNHA CAMPAÑA DE SAÚDE*** |
| DESCRIPCIÓN DA TAREFA: O tema da nosa tarefa, será a saúde, dun xeito máis concreto a actividade física e a alimentación. O alumnado levará a cabo unha investigación e elaboración dunha campaña de saúde, a modo de murais, sobre os hábitos beneficiosos e prexudiciais para a saúde en canto a exercicio e alimentación. |
| COMPETENCIA QUE DESENVOLVE:  Desenvolvemos con esta tarefa a competencia social e cidadá pois contribuímos ao logro da mellora nos hábitos sociais e a comportarse como cidadás responsables da súa saúde e da saúde colectiva.  Ademais creemos que trata a competencia de autonomía e iniciativa persoal, porque serve para coñecer mellor o seu corpo, a súa actividade física e hábitos. E así poderán elixir entre estilo de vida activo ou sedentario. Identificarán hábitos saudables e non saudables dun xeito consciente e argumentado. |
| OBXECTIVO OU RESULTADO: Elaboración dunha campaña de saúde por medio de murais sobre os hábitos saudables en alimentación e exercicio físico. |
| ESTRATEXIA METODOLÓXICA: A técnica de ensinanza que se pretende utilizar e mediante a busca (busca). Eles mesmos son os que deben obter información, partindo dunha serie de premisas comúns para tod@s. Debemos partir dun descubrimento guiado (premisas dadas) ata atoparnos coa resolución de problemas (busca de información, elaboración e clasificación da mesma…).  Os alumnos traballarán en grupos; primeiro terán que buscar información sobre o tema, e unha vez feita a investigación, deberán seleccionar o importante para plasmalo nun mural.  Grupo 1: Mural sobre a pirámide de alimentos  Grupo 2: Mural sobre os nutrientes esenciais e as vitaminas  Grupo 3: O gasto calórico e a actividade física.  Grupo 4: Pirámide do exercicio. |
| CRITERIOS DE EFICACIA:  ● Ser capaz de utilizar a información dun xeito autónomo.  ● Ser capaz de procesar a información e resumila  ● Coñecer os hábitos saudables en exercicio e alimentación. |
| MATERIAIS A EMPREGAR: A bibliografía específica do centro, bibliografía doutras fontes, bibliotecas municipais...Emprego dos medios audiovisuais cos que conta o centro, aula de informática, ordenadores de biblioteca, dentro e fora do horario lectivo.  Material funxibles para a elaboración dos murais. |

|  |
| --- |
| **5º PRIMARIA** |
| **TAREFA: *ANÁLISE CRÍTICA DA CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE INDIVIDUAL.*** |
| DESCRIPCIÓN DA TAREFA: O tema da nosa tarefa, será a saúde, dun xeito máis concreto a actividade física. Os nen@s deberán elaborar unha pirámide de exercicio particular, partindo da recollida de información referida a súa actividade física diaria durante unha semana. Por último farán unha comparación coa pirámide estándar. |
| COMPETENCIA QUE DESENVOLVE: Como calquera tipo de tarefa, traballamos diferentes tipos de competencia, pero dun xeito directo a competencia do tratamento da información e competencia dixital.  O decreto di que “o alumnado ten que ser quen de achar a información usando as TIC: bases de datos, procesadores de texto, tratamento da imaxe, utilización da internet como ferramenta de busca... Debe amosar un dominio básico de diferentes linguaxes (icónica, visual, sonora, gráfica...) e un coñecemento dos tipos de información, das súas fontes, das súas posibilidades e da súa localización”.  Ademais creemos que trata a competencia de autonomía e iniciativa persoal, porque serve para coñecer mellor o seu corpo, a súa actividade física e hábitos. E así poderán elixir entre estilo de vida activo ou sedentario. Identificarán hábitos saudables e non saudables dun xeito consciente e argumentado. |
| OBXECTIVO OU RESULTADO: Elaboración dunha pirámide do exercicio individual. |
| ESTRATEXIA METODOLÓXICA: A técnica de ensinanza que se pretende utilizar e mediante a busca (busca). Eles mesmos son os que deben obter información, partindo dunha serie de premisas comúns para tod@s. Debemos partir dun descubrimento guiado (premisas dadas) ata atoparnos coa resolución de problemas (busca de información, elaboración e clasificación da mesma…).  Este traballo é individual, porque cada persoa aliméntase dun xeito diferente. Podemos dotalos dunha táboa común para o tratamento da información, a modo de exemplo:   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | **LUNS** | **MARTES** | **MÉRCORES** | **XOVES** | **VENRES** | **SÁBADO** | **DOMINGO** | | **ACTIVIDADE** |  |  |  |  |  |  |  | | **FÍSICA** |  |  |  |  |  |  |  | | **SEMANAL** |  |  |  |  |  |  |  |   Aquí recollerán a actividade física realizada durante os días da semana estudada. |
| CRITERIOS DE EFICACIA:  ● Ser capaz de utilizar a información dun xeito autónomo.  ● Ser capaz de procesar a información mediante táboas.  ● Coñecer a pirámide básica de exercicio.  ● Ser consciente de que hábitos son saudables e cales son nocivos.  ● Ter visión crítica e razoable da súa situación particular. |
| MATERIAIS A EMPREGAR: A bibliografía específica do centro, bibliografía doutras fontes, bibliotecas municipais...Emprego dos medios audiovisuais cos que conta o centro, aula de informática, ordenadores de biblioteca, dentro e fora do horario lectivo.  Coa información obtida anteriormente, elaboramos a pirámide de actividade física individual, para unha posterior comparación coa ideal. |

|  |
| --- |
| **6º PRIMARIA** |
| **TAREFA: *ELABORACIÓN DA PIRÁMIDE ALIMENTICIA INDIVIDUAL.*** |
| DESCRIPCIÓN DA TAREFA: O tema da nosa tarefa, será a saúde, dun xeito máis concreto a nutrición. Os nen@s deberán elaborar unha pirámide nutricional particular, partindo da recollida de información referida a súa dieta diaria durante unha semana. Por último farán unha comparación coa pirámide estándar que xa coñecen previamente no área de Coñecemento do Medio. |
| COMPETENCIA QUE DESENVOLVE: Como calquera tipo de tarefa, traballamos diferentes tipos de competencia, pero dun xeito directo a competencia do tratamento da información e competencia dixital.  O decreto di que “o alumnado ten que ser quen de achar a información usando as TIC: bases de datos, procesadores de texto, tratamento da imaxe, utilización da internet como ferramenta de busca... Debe amosar un dominio básico de diferentes linguaxes (icónica, visual, sonora, gráfica...) e un coñecemento dos tipos de información, das súas fontes, das súas posibilidades e da súa localización”.  Ademais creemos que trata a competencia de autonomía e iniciativa persoal, porque serve para coñecer mellor o seu corpo, a súa alimentación e hábitos. E así poderán elixir entre alimentación e hábitos saudables e non saudables dun xeito consciente e argumentado. |
| OBXECTIVO OU RESULTADO: Elaboración dunha pirámide alimenticia individual. |
| ESTRATEXIA METODOLÓXICA: A técnica de ensinanza que se pretende utilizar e mediante a busca (busca). Eles mesmos son os que deben obter información, partindo dunha serie de premisas comúns para tod@s. Debemos partir dun descubrimento guiado (premisas dadas) ata atoparnos coa resolución de problemas (busca de información, elaboración e clasificación da mesma…).  Este traballo é individual, porque cada persoa aliméntase dun xeito diferente. Podemos dotalos dunha táboa común para o tratamento da información, a modo de exemplo:   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | **LUNS** | **MARTES** | **MÉRCORES** | **XOVES** | **VENRES** | **SÁBADO** | **DOMINGO** | | **AL** |  |  |  |  |  |  |  | | **MOR** |  |  |  |  |  |  |  | | **ZO** |  |  |  |  |  |  |  | | **RE** |  |  |  |  |  |  |  | | **CRE** |  |  |  |  |  |  |  | | **O** |  |  |  |  |  |  |  | | **CO** |  |  |  |  |  |  |  | | **MI** |  |  |  |  |  |  |  | | **DA** |  |  |  |  |  |  |  | | **ME** |  |  |  |  |  |  |  | | **REN** |  |  |  |  |  |  |  | | **DA** |  |  |  |  |  |  |  | | **C** |  |  |  |  |  |  |  | | **E** |  |  |  |  |  |  |  | | **A** |  |  |  |  |  |  |  |   Aquí recollerán os alimentos inxeridos durante as diferentes comidas que farán ao longo dunha semana. |
| CRITERIOS DE EFICACIA:  ● Ser capaz de utilizar a información dun xeito autónomo.  ● Ser capaz de procesar a información mediante táboas.  ● Coñecer a pirámide básica de alimentación e saber que lugar ocupa cada tipo de alimentos.  ● Ser consciente de que hábitos son saudables e cales son nocivos. |
| MATERIAIS A EMPREGAR: A bibliografía específica do centro, bibliografía doutras fontes, bibliotecas municipais...Emprego dos medios audiovisuais cos que conta o centro, aula de informática, ordenadores de biblioteca, dentro e fora do horario lectivo.  Coa información obtida anteriormente, elaboramos a pirámide alimenticia individual, para unha posterior comparación coa ideal. |

***PROXECTO 2: “A TROPA DO LIXO”***

1. ***Presentación do proxecto. En que consiste?***

Todos somos responsables das consecuencias sociais e ambientais que supón a produción dos bens e servizos que adquirimos. O consumo responsable consiste en ter en conta todas as repercusións sociais, ambientais e económicas no momento de elixir entre as infinitas opcións que temos no mercado.

O crecemento dos residuos é un problema importante xa que non existen suficientes lugares onde os depositar e, aínda así, cada día seguen tirándose en todo o mundo centos de toneladas de produtos dos que un 80% poderían reciclarse. Esta cantidade unida á diversidade, tanto na súa composición coma na súa toxicidade, fai que resulten necesarios métodos específicos para o tratamento de cada un deles.

A Administración pública é responsable da xestión axeitada dos residuos, debe velar polo cumprimento da lexislación vixente e realizar campañas informativas dirixidas a produtores e consumidores. As empresas e comercios deben contribuír á mellora da xestión dos residuos promovendo a diminución do empaquetado, colaborando na recollida selectiva de papel, cartón, vidro e plásticos, utilizando produtos reciclados e cumprindo a normativa vixente.

As persoas consumidoras tamén temos a nosa responsabilidade xa que o mellor residuo é o que non se xera. Podemos modificar os nosos hábitos de consumo tendo en conta unha serie de prácticas que poden evitar a xeración de residuos. Cada vez que reciclamos axudamos ao planeta. Fabricar a base de materiais reciclados aforra moita enerxía e emite menos gases de efecto invernadoiro na atmosfera.

Para realizar un consumo responsable é imprescindible recoñecer cada un dos envases de usar e tirar que existen no noso mercado, valorar o seu impacto ambiental, elixindo os que resulten menos contaminantes ou máis sinxela a súa reciclaxe (vidro, papel...) e descartando os máis prexudiciais (latas, plásticos...).

Polo tanto neste proxecto destacaremos as chamadas "R":

Reducir: adquirir, na medida do posible, produtos sen envasar, ou con pouca embalaxe ou reciclables.

Reutilizar: usar máis veces un mesmo produto ou buscarlle unha utilidade diferente e transmitir a idea de non tirar o que poida servir para outros usos.

Recuperar: arranxar ou reparar material ou aparatos que poidan seguir sendo útiles.

Reciclar: a recollida selectiva de residuos e transmitiremos a labor importante que temos as persoas e de que maneira podemos colaborar na tarefa de reciclaxe de envases depositando cada un no seu colector correspondente, convertendo os residuos en recursos.

1. ***Finalidade do proxecto.***

A finalidade do proxecto é iniciar ao alumnado no consumo responsable e solidario aportando ideas básicas e a través de actividades lúdicas que leven implícitos certos valores relacionados co coidado e mellora do medio ambiente.

* Modificar os nosos hábitos de consumo entendendo a frase "Non por mercar máis, sermos máis felices" e desprezar que "Usar e tirar é o lema da sociedade actual"
* Reducir os envoltorios elixindo produtos que teñan envoltorios menos voluminosos xa que moitos fabricantes envolven os seus produtos con plásticos, cartón... e despois todo iso acaba no lixo.
* Reutilizar todo o que poidamos, xa que o novo non é o máis ecolóxico e para fabricar cousas novas se precisa de moita enerxía.
* Concienciarse de que a actuación das persoas ten unha enorme incidencia no deterioro do medio ambiente e que a nivel individual si podemos aportar o noso grao de area.

1. ***Definición e organización das tarefas a realizar.***

|  |
| --- |
| **1º PRIMARIA** |
| **TAREFA: *RECICLAS OU QUE?*** |
| DESCRIPCIÓN DA TAREFA: A tarefa consiste en iniciar ao alumnado na reciclaxe a través de información que lles será aportada a través de fichas e medios audio- visuais.  Aprenderán a distinguir, por medio da realización de diferentes accións dentro da aula, os residuos diferenciando por contedores: verde (residuos orgánicos), amarelo (plásticos) e azul (papel).  En momentos puntuais, cando o alumno ou alumna se dirixa á papeleira o profesor que se atope na aula nese momento, supervisará e orientará a acción do alumno. Deste xeito pretendemos que adquiran hábitos de concienciación para a mellora do medio ambiente. |
| COMPETENCIA QUE DESENVOLVE: Contribuímos ao logro da competencia no coñecemento e interacción co mundo físico, pois os alumnos coñecerán como reducir o consumo para o medio ambiente, como reutilizar materiais e como reciclar e contribuír así á conservación e mellora do seu entorno.  Ademais contribuímos á competencia socia e cidadá en moita medida pois o obxectivo é concienciar aos alumnos dunha labor social importantísima e a convertelos en bos cidadás comprometidos co medio ambiente. |
| OBXECTIVO OU RESULTADO: Adquirir hábitos básicos en canto á separación de lixo e concienciar da incidencia do ser humano no coidado e mellora do medio ambiente. |
| ESTRATEXIA METODOLÓXICA. Empregaremos unha forma de ensinar flexible, activa- participativa, indutiva, creativa, progresiva, motivadora e que favoreza a transferencia de aprendizaxes. Empregaremos métodos que impliquen cognitivamente ao alumnado e inciten á reflexión, formúlanse situacións de ensinanza que obrigan ao alumno a buscar solucións. A partir de información aportada polo mestre en canto a que alimentos son saudables e cales non, seguirán un método baseado no descubrimento guiado e a resolución de problemas que aumentan a implicación deste no proceso de aprendizaxe e o mestre actuará de mediador entre aprendiz e novo contido. |
| CRITERIOS DE EFICACIA.  - Saber distinguir de forma básica o lixo para separalo e depositalo no contedor correspondente.  - Reflexionar en canto ao efecto que ten no medio ambiente a incidencia das persoas e a necesidade de frear dita incidencia negativa.  - Concienciar de que a reciclaxe é unha das moitas accións que benefician a conservación do noso entorno. |
| MATERIAIS A EMPREGAR.  - Materiais audio- visuais coma películas ou curtos infantís relacionados coa reciclaxe e o medio ambiente.  . Recursos persoais: participación e colaboración dos mestres implicados á hora de supervisar cando o alumnado deposita os residuos nas papeleiras. |

|  |
| --- |
| **2º PRIMARIA** |
| **TAREFA: *CONTRUIMOS POLO NOSO PLANETA.*** |
| DESCRIPCIÓN DA TAREFA: Enlazada coa tarefa do curso anterior, agora consistirá en construír os contedores de reciclaxe para as aulas do centro. Para isto precisaremos a axuda do mestre titor empregando as horas destinadas a educación artística (Plástica). Aproveitando material de refugallo construiranse tres contedores para cada aula do centro. |
| COMPETENCIA QUE DESENVOLVE:  Contribuímos ao logro da competencia no coñecemento e interacción co mundo físico, pois os alumnos coñecerán como reducir o consumo para o medio ambiente, como reutilizar materiais e como reciclar e contribuír así á conservación e mellora do seu entorno.  Ademais contribuímos á competencia socia e cidadá en moita medida pois o obxectivo é concienciar aos alumnos dunha labor social importantísima e a convertelos en bos cidadás comprometidos co medio ambiente. |
| OBXECTIVO OU RESULTADO: Crear unha actitude de grupo e de colaboración á hora de realizar un traballo en común e concienciar da chamada de auxilio que nos está a facer o medio ambiente. |
| ESTRATEXIA METODOLÓXICA.  Empregaremos unha forma de ensinar flexible, activa- participativa, indutiva, creativa, progresiva, motivadora e que favoreza a transferencia de aprendizaxes.  Empregaremos métodos que impliquen cognitivamente ao alumnado e inciten á reflexión, formúlanse situacións de ensinanza que obrigan ao alumno a buscar solucións.  A partir de información aportada polo mestre en canto a que alimentos son saudables e cales non, seguirán un método baseado no descubrimento guiado e a resolución de problemas que aumentan a implicación deste no proceso de aprendizaxe e o mestre actuará de mediador entre aprendiz e novo contido. |
| CRITERIOS DE EFICACIA.  - Presentar unha actitude de traballo en equipo e colaboración na realización do material.  - Reflexionar en canto ao efecto que ten no medio ambiente a incidencia das persoas e a necesidade de frear dita incidencia negativa.  - Concienciar de que a reciclaxe é unha das moitas accións que benefician a conservación do noso entorno. |
| MATERIAIS A EMPREGAR.  - Material de desfeito ou refugallo.  - Recursos persoais: o profesorado implicado nas tarefas de elaboración e colocación de contedores polas aulas do centro. |

|  |
| --- |
| **3º PRIMARIA** |
| **TAREFA: *CUADRILLA DOS VERDES*** |
| DESCRIPCIÓN DA TAREFA: A tarefa consiste en iniciar ao alumnado na reciclaxe e na recollida selectiva de lixo nos recreos.  Aprenderán a distinguir, os residuos diferenciando por contedores: verde (residuos orgánicos), amarelo (plásticos) e azul (papel). Deste xeito pretendemos que adquiran hábitos de concienciación para a mellora do medio ambiente. |
| COMPETENCIA QUE DESENVOLVE:  Contribuímos ao logro da competencia no coñecemento e interacción co mundo físico, pois os alumnos coñecerán o seu entorno, os materiais orgánicos e os inorgánicos, e aprenderán a coidar o medio ambiente e o seu entorno.  Ademais contribuímos á competencia socia e cidadá en moita media pois o obxectivo é concienciar aos alumnos dunha labor social importantísima e a convertelos en bos cidadás comprometidos co medio ambiente.  E por último destacar a contribución á competencia en autonomía e iniciativa persoal pois os alumnos aprenderán a ser autónomos nas tarefas de reciclaxe e terán unha labor dentro do colexio na que terán que demostrar a súa iniciativa persoal. |
| OBXECTIVO OU RESULTADO: Adquirir hábitos básicos en canto á recollida selectiva de lixo e na responsabilidade de coidar entre todos o medio ambiente. |
| ESTRATEXIA METODOLÓXICA.  Empregaremos métodos que impliquen cognitivamente ao alumnado e inciten á reflexión, formúlanse situacións de ensinanza que obrigan ao alumno a buscar solucións. A organización desta tarefa será por parellas; cada parella debidamente equipada (con guantes e bolsas de distintos cores ) recollerá selectivamente o lixo nos recreos ao longo dunha semana enteira.  Ao longo do curso cada semana haberá unha parella de alumnos de 3º curso que se chamarán a “cuadrilla dos verdes”, e que recorrerán o patio durante o recreo para recoller o lixo e botalo nos distintos colectores de cores(plásticos, orgánicos e papel). |
| CRITERIOS DE EFICACIA.  - Ser autónomo na tarefa de reciclaxe diferenciando sen problemas o lixo según os distintos contedores.  - Ser responsable no coidado das instalacións comúns e no medio ambiente.  - Concienciar de que a reciclaxe é unha das moitas accións que benefician a conservación do noso entorno. |
| MATERIAIS A EMPREGAR.   * Guantes e plástico protector para as cuadrillas. * Colectores de recollida selectiva de lixo. |

|  |
| --- |
| **4º PRIMARIA** |
| **TAREFA: *AS TRES R*** |
| DESCRIPCIÓN DA TAREFA: Investigación e elaboración dun mural en grupos sobre a Redución, Reutilización e Reciclaxe de materiais. |
| COMPETENCIA QUE DESENVOLVE:  Contribuímos ao logro da competencia no coñecemento e interacción co mundo físico, pois os alumnos coñecerán como reducir o consumo para o medio ambiente, como reutilizar materiais e como reciclar e contribuír así á conservación e mellora do seu entorno.  Ademais contribuímos á competencia socia e cidadá en moita medida pois o obxectivo é concienciar aos alumnos dunha labor social importantísima e a convertelos en bos cidadás comprometidos co medio ambiente. |
| OBXECTIVO OU RESULTADO: Interiorizar hábitos na conservación e mellora do noso entorno e en maior medida do noso planeta, grazas á aplicación das “tres R”: REDUCIR, REUTILIZAR E RECICLAR. Dado que a reciclaxe xa foi tratada con mais detalle na tarefa de 3º curso, centrarémonos en 4º curso nas outras “R”. |
| ESTRATEXIA METODOLÓXICA  Empregaremos métodos que impliquen cognitivamente ao alumnado e inciten á reflexión, formúlanse situacións de ensinanza que obrigan ao alumno a buscar solucións.  A partir de información aportada polo mestre en canto a que alimentos son saudables e cales non, seguirán un método baseado no descubrimento guiado e a resolución de problemas que aumentan a implicación deste no proceso de aprendizaxe e o mestre actuará de mediador entre aprendiz e novo contido.  A organización desta tarefa será do seguinte modo; os alumnos traballarán en tres grupos, e cada grupo dedicarase á investigar sobre unha “R” e a elaborar un mural informativo sobre ente tema. |
| CRITERIOS DE EFICACIA.  - Presentar unha actitude de traballo en equipo e colaboración na realización do mural.  - Reflexionar en canto ao efecto que ten no medio ambiente a incidencia das persoas e a necesidade de frear dita incidencia negativa.  - Adquirir conciencia medioambiental e hábitos de redución, reutilización e reciclaxe de produtos e materiais. |
| MATERIAIS A EMPREGAR.   * A bibliografía específica do centro, bibliografía doutras fontes, bibliotecas municipais...Emprego dos medios audiovisuais cos que conta o centro, aula de informática, ordenadores de biblioteca, dentro e fora do horario lectivo. * Material funxible para a elaboración dos murais. |

|  |
| --- |
| **5º PRIMARIA** |
| **TAREFA: *CONSTRUCIÓN DE XOGUETES CON MATERIAL DE REFUGALLO.*** |
| DESCRIPCIÓN DA TAREFA: O tema da nosa tarefa, será a reciclaxe. Trataremos de construír un bate de pelota base (béisbol), acompañado de varias pelotas, e un ringo ou disco voador. Utilizando materiais, que comunmente, rematan sendo desaproveitados. |
| COMPETENCIA QUE DESENVOLVE: Como calquera tipo de tarefa, traballamos diferentes tipos de competencia, pero dun xeito directo a competencia social e cidadá. Buscamos concienciar ao alumnado sobre a problemática da reciclaxe, reutilización de materiais e de non caer nun excesivo consumismo. Que sexan capaces de elaborar coas súas propias mans, materiais útiles dentro e fora do contexto escolar. Neste caso son xoguetes, pero poden atopar solucións a multitude de situacións. Queremos desenvolver unha análise crítica sobre os valores, costumes e actitude da sociedade actual. Do mesmo xeito, cremos que o elaborar os seus propios materiais, axuda na consecución dunha maior autonomía e iniciativa persoal, reflectida nunha maior autoconfianza. |
| OBXECTIVO OU RESULTADO: Materiais para utilizar nas sesións de Educación Física e fora do contexto escolar. |
| ESTRATEXIA METODOLÓXICA: A técnica de ensinanza, nesta tarefa é algo máis dirixida, xa que os nen@s deben partir dunha serie de premisas, para chegar a confeccionar os materiais e que estes garantan unha serie de condicións. Será o mestre o que elabore unha serie de pasos a seguir e logo o grupo tentará repetilos, de xeito que se estableza unha relación, na que o mestre se convértea en axudante e non nun mero espectador. O traballo será realizado de xeito individual, previamente os nen@s conseguirán o material necesario. |
| CRITERIOS DE EFICACIA:  ● Ser capaz de buscar e atopar material de refugallo útil para esta tarefa.  ● Ser capaz de procesar a información recibida e posta en práctica da mesma.  ● Elaborar os seus propios materiais, con ou sen axuda de mestre ou compañeir@s.  ● Ser consciente da problemática medioambiental e máis concretamente da reciclaxe como alternativa ideal. |
| MATERIAIS A EMPREGAR: Papel de xornais, cartón, plástico de burbulla (utilizado no transporte de materiais fráxiles) e cinta illante de cores. Ademais coma ferramentas, utilizaremos, tesoiras ou cutter e un lapis ou bolígrafo. |

|  |
| --- |
| **6º PRIMARIA** |
| **TAREFA: *ROTEIRO EN BIBICLETA A UN PUNTO LIMPO DA CIDADE.*** |
| DESCRIPCIÓN DA TAREFA: O tema da nosa tarefa, será a reciclaxe. Seguindo co traballo desenvolvido en cursos anteriores, nesta ocasión visitaremos un punto limpo da cidade. Farémolo ademais dun xeito non contaminante e san, a bicicleta. |
| COMPETENCIA QUE DESENVOLVE: Como calquera tipo de tarefa, traballamos diferentes tipos de competencia, pero dun xeito directo a competencia social e cidadá. Buscamos concienciar ao alumnado sobre a problemática da reciclaxe, reutilización de materiais e de non caer nun excesivo consumismo. Ademais queremos que revaloricen, que a separación de materiais nas vivendas, facilita a posterior reciclaxe dos diferentes materiais. Queremos desenvolver unha análise crítica sobre os valores, costumes e actitude da sociedade actual. É por isto que ademais da reciclaxe, utilizamos un medio de transporte non contaminante, xa que a taxa de polución nas cidades é excesiva. |
| OBXECTIVO OU RESULTADO: Percorrido en bicicleta ata o punto limpo. |
| ESTRATEXIA METODOLÓXICA: A técnica de ensinanza, nesta tarefa é dirixida, xa que os nen@s deben partir dunha serie de premisas relacionadas coa seguridade viaria. Deben estar totalmente concienciados do que se busca nesta tarefa, que ademais de diversión e aprendizaxe ten un carácter crítico. O grupo irá compasado en todo momento de dous mestres, encargados de dirixir ao mesmo. Acompañados de membros da policía local ou protección civil. |
| CRITERIOS DE EFICACIA:  ● Ser capaz de procesar a información recibida e posta en práctica da mesma.  ● Ser capaz de respetar as normas impostas polos mestres e corpos de seguridade.  ● Ser consciente da problemática medioambiental e máis concretamente da reciclaxe e transportes alternativos como alternativa ideal. |
| MATERIAIS A EMPREGAR: Bicicletas, chalecos e material para mellorar a visibilidade do grupo. |

***PROXECTO 3: “XOGAMOS E DIVERTÍMONOS”***

1. ***Presentación do proxecto. En que consiste?***

O xogo forma arte do ser humán desde o seu nacemento ata a terceira idade; sen embargo garda un misterio aínda non desvelado. Cando un neno xoga, profesionais coma psicólogos, pedagogos, médicos e educadores fanse sempre as mesmas preguntas: po que xoga un neno?, para que xoga?.

Desde o nacemento o neno sinte a necesidade de xogar e este xogo será diferente segundo as idades polas que vaia pasando, sempre unido á personalidade de cada un. Hai que ter en conta a relación existente entre o xogo e a fantasía polo que os nenos precisan xogar para dar renda solta á súa imaxinación.

A partir dunha determinada idade as regras do xogo ofrecen a todos os nenos a mesma oportunidade para conseguir os obxectivos. o respeto das regras conduce ao núcleo de toda educación e dará lugar a unha madurez de cara á vida social futura. O xogo, por moi espontáneo que sexa, conta con un orde que si non estivese sería imposible xogar; os nenos que non cumpren as regras son rexeitados polos demáis.

Así mesmo, o xogo estimula a sociabilidade xa que o feito de xerar grupos de xogo obriga a que se organicen en función de sensacións, intereses e inquedanzas. Isto creará lazos de amizade que en moitos casos durarán toda a vida e en calquera caso nunca esqueceremos.

Neste proxecto educativo , o xogo popular adquire un papel fundamental durante toda a etapa educativa dos nen@s. É como un eixo transversal que está presente na vida real do alumnado dentro e fóra do contexto escolar.

O currículo define dun xeito explícito, tanto nos obxectivos “Coñecer e practicar xogos, deportes e/ou bailes tradicionais propios da cultura galega, amosando interese pola indagación neste eido e pola súa difusión e valorando as repercusións que teñen na nosa sociedade”. Como nos contidos “Recompilación de información sobre xogos e deportes populares, autóctonos e tradicionais de Galicia e práctica destes”. A necesidade de coñecer e practicar os xogos populares propios da nosa comunidade. Nesta serie de tarefas, ao longo de toda a etapa de primaria, coñeceremos, xogaremos, investigaremos e clasificaremos xogos populares da nosa cidade ou comarca. Compaxinando deste xeito coñecementos, procedementos e actitudes.

Ademais tamén trataremos de conseguir do noso alumando un estilo de vida saudable e non sedentario, fomentando todo tipo de xogos e actividades deportivas durante os tempos de lecer (recreo) e fora do contexto escolar (tempo libre).

1. ***Finalidade do proxecto.***

A finalidade do proxecto é, recompilar información, elaborar un dossier e executar diferentes tipos de xogos de carácter popular, intentando que estes teñan cabida dentro e fora do contexto escolar. Isto realizarase, seguindo unha progresión, dependendo do nivel co que estamos a traballar. Polo cal a recollida de información pasa de ser simplemente oral, de pais, avós e demais familiares, a un busca máis formal e completa. Con intervención de novos medios como son a bibliografía específica, materiais audio- visuais, internet...

Poderíamos marcar como obxectivos:

* Recoller información e datos acerca dos xogos practicados polos seus familiares (pais- nais, avós-avoas…).
* Xogar e recoñecer a importancia dos xogos populares e tradicionais, amosando unha actitude correcta cara ós mesmos como parte fundamental do noso patrimonio cultural e social.
* Obter un estilo de vida máis saudable a través do xogo e o deporte como elemento fundamental ao longo de toda a súa etapa educativa.
* Utilización das novas tecnoloxías (TICs), coma fonte de información e recursos.

|  |
| --- |
| **1º PRIMARIA** |
| **TAREFA: *SOMOS ACTIVOS NO RECREO.*** |
| DESCRIPCIÓN DA TAREFA: Consistirá en ofertar diferentes actividades ou xogos para a súa realización durante o tempo de recreo. Cada semana terá unha temática relacionada con un xogo, actividade ou material en concreto., que á súa vez poderá ir ligada coa unidade didáctica que esteamos a traballar nese momento, aproveitando así tanto material como contidos. |
| COMPETENCIA QUE DESENVOLVE: Contribúe de forma directa á competencia social e cidadá xa que esta actividade conciencia e axuda a ter en conta aos demáis, a atender ao xogo limpo e no caso de xurdimento de conflitos, solucionalos por medio da negociación, baseada no diálogo. |
| OBXECTIVO OU RESULTADO: Aportar actividades novas e motivantes para os chamados tempos mortos durante os recreos así coma mellora a convivencia e desenvolver o hábito do uso do ocio e o tempo libre. |
| ESTRATEXIA METODOLÓXICA.  Empregaremos unha forma de ensinar flexible, activa- participativa, indutiva, creativa, progresiva, motivadora e que favoreza a transferencia de aprendizaxes.  Empregaremos métodos que impliquen cognitivamente ao alumnado e inciten á reflexión, formúlanse situacións de ensinanza que obrigan ao alumno a buscar solucións. seguirán un método baseado no descubrimento guiado e a resolución de problemas que aumentan a implicación deste no proceso de aprendizaxe e o mestre actuará de mediador entre aprendiz e novo contido. |
| CRITERIOS DE EFICACIA.   * Buscar obxectivos grupais durante un xogo cooperativo. * Tomar decisións compartidas e establecer comunicación cos demais. * Asumir os diferentes papeis e regras dos xogos en ausencia de un mediador constante, como é o mestre. * Fomentar o uso do xogo colectivo e cooperativo durante o tempo libre. |
| MATERIAIS A EMPREGAR.  Todos aqueles recursos materiais proporcionados cada semana para realizar as actividades pertinentes durante os tempos de recreo. |

|  |
| --- |
| **2º PRIMARIA** |
| **TAREFA: *O BAÚL DO LECER*** |
| DESCRIPCIÓN DA TAREFA: consiste en facer o préstamo de material de xogo durante os recreos. Os alumnos de 2º serán os encargados durante todo o curso de prestar e recoller o material de xogos para os recreos. |
| COMPETENCIA QUE DESENVOLVE: Como calquera tipo de tarefa, traballamos diferentes tipos de competencia, pero dun xeito directo a competencia en autonomía e iniciativa persoal pois o alumnado ten asignada unha tarefa de responsabilidade na que ten que actuar autónomamente. Ademais desenvolve a competencia social e cidadá, pois o alumnado ten unha tarefa de responsabilidade colectiva como é o préstamo de xogos e a súa recollida, e aprenden a ser cidadás activos e colaborar coa sociedade por un ben común. |
| OBXECTIVO OU RESULTADO: Adquirir responsabilidades sociais e fomentar a participación do alumnado nunha tarefa de organización, así como potenciar o Xogo Popular como medio de desfrute nos tempos de lecer. |
| ESTRATEXIA METODOLÓXICA:  O alumnado organizarase en parellas de traballo e terán a responsabilidade de baixar á sala de material de xogos todos os recreos para realizar a tarefa asignada. Cada parella organizará o préstamo de material e recollida de xogos durante os recreos dunha semana enteira. Ao longo do curso a cada parella tocaralle unha ou dúas veces realizar esta tarefa. Un da parella será o encargado de prestar o xogo solicitado e o outro anotará quen o leva. Ademais deberán anotar nun caderno de incidencias todo o que suceda de imprevisto.  É un aprendizaxe por medio do descubrimento guiado e resolución de problemas. Os alumnos realizarán a tarefa guiados polo mestre, pero terán que solucionar os problemas que xurdan no día a día (pérdida de xogos, retraso na entrega...) |
| CRITERIOS DE EFICACIA:  ● Ser capaz de realizar o préstamo de material con autonomía e iniciativa.  ● Utilizar medios de recollida de información; anotar quen leva cada xogo.  ● Ser responsable nunha tarefa social e de interese colectivo.  ● Traballar en equipo de xeito cooperativo e produtivo. |
| MATERIAIS A EMPREGAR: Material de xogos para o préstamo. Material para as anotacións e organizacións, e caderno de incidencias. |

|  |
| --- |
| **3º PRIMARIA** |
| **TAREFA: *NOS CONVERTEMOS EN PROFES*** |
| DESCRIPCIÓN DA TAREFA: En ocasións determinadas o alumnado de 3º dedicarase a ensinar xogos ao alumnado de educación infantil: xogos populares, xogos alternativos, xogos cooperativos...etc, supervisado en todo momento e tendo que efectuar unha análise final da experiencia realizada. |
| COMPETENCIA QUE DESENVOLVE:  Incidiremos basicamente e dúas competencias: por un lado aprender a aprender xa que deberán empregar estratexias con respecto ao autocontrol e control da actividade, regulando as súas accións e respondendo aso obxectivos propostos; e por outro lado contribúe a autonomía e iniciativa persoal xa que progresivamente poderán ir gañando confianza na realización das actividades. |
| OBXECTIVO OU RESULTADO: Sentirse responsable e autónomo con un colectivo (educación infantil) con que nos podemos sentir seguros e capacitados á hora de ensinar un contido que manexan con confianza. |
| ESTRATEXIA METODOLÓXICA.  Empregaremos unha forma de ensinar flexible, activa- participativa, indutiva, creativa, progresiva, motivadora e que favoreza a transferencia de aprendizaxes.  Empregaremos métodos que impliquen cognitivamente ao alumnado e inciten á reflexión, formúlanse situacións de ensinanza que obrigan ao alumno a buscar solucións. Seguirán un método baseado no descubrimento guiado e a resolución de problemas que aumentan a implicación deste no proceso de aprendizaxe e o mestre actuará de mediador entre aprendiz e novo contido. |
| CRITERIOS DE EFICACIA.   * Mostrar autonomía e seguridade nos momentos nos que hai que controlar unha situación determinada. * Motivar ao alumnado e xerar unha inquedanza en relación con poder axudar e ensinar aos demáis. * Fomentar as relación socias entre diferente tipo de alumnado, con características e condicións diferentes. * Traballar en equipo de modo operativo e con unha actitude de colaboración e tolerancia. |
| MATERIAIS A EMPREGAR.  Todos aqueles recursos materiais que precisen para levar a cabo as actividades pertinentes, supervisado en todo momento polo profesorado. |

|  |
| --- |
| **4º CURSO** |
| **TAREFA: *ARBITRAXE DA LIGA DE BRILÉ PARA 1º E 2º CURSO.*** |
| DESCRIPCIÓN DA TAREFA: Os alumnos de 4º curso serán árbitros dunha liga organizada polo mestr@ de bilé para 1º e 2º curso de primaria. Eles serán os encargados de elaborar os carteis da liga, normas da competición, participantes e partidos, axudados e guiados polo mestre e de arbitrar os partidos nos recreos. |
| COMPETENCIA QUE DESENVOLVE: Como calquera tipo de tarefa, traballamos diferentes tipos de competencia, pero dun xeito directo a competencia en comunicación lingüística e a competencia do tratamento da información e competencia dixital pois o alumnado ten que elaborar os carteis da liga con toda a información.  Ademais traballaremos a competencia social e cidadá porque o alumnado ten unha labor social e de responsabilidade, e aprende a ser obxectivo e actuar con honradez. |
| OBXECTIVO OU RESULTADO: Organizar unha liga de brilé para os alumnos de 1º ciclo de primaria, facendo os carteis informativos e arbitrando os partidos nos recreos. |
| ESTRATEXIA METODOLÓXICA: Os alumnos traballarán en grupos de 4. Farán os carteis informativos da liga con toda a información; normas de xogo, normas do campionato, equipos participantes, relacións dos partidos...O mestre irá guiando este traballo e asignando as tarefas aos grupos.  Durante os recreos cada grupo arbitrará os partidos ao longo dunha semana (2 partidos cada semana) e se encargará de elaborar os carteis coa información corresponde a esa semana ( equipos que participan nesa semana, resultados dos partidos...), incidencias que puideran xurdir nos partidos...  Así cada semana estará organizada por un grupo que deberá encargarse de todo, guiados polo mestre.  O alumnado conseguirá os obxectivos por medio da resolución de problemas e descubrimento guiado, os alumnos realizarán a tarefa guiados polo mestre, pero terán que solucionar os problemas que xurdan no día a día (falta de alumnos nun equipo, enfados nos partidos, o non cumprimento de normas polos xogadores...) |
| CRITERIOS DE EFICACIA:  ● Ser capaz de realizar os carteis informativos e poñelos a tempo para as competicións.  ● Utilizar medios de recollida de información; anotar quen gaña e quen perde, incidencias...  ● Ser responsable nunha tarefa social e de interese colectivo.  ● Traballar en equipo de xeito cooperativo e produtivo. |
| MATERIAIS A EMPREGAR:  Caderno de incidencias, caderno de competicións.... |

|  |
| --- |
| **5º PRIMARIA** |
| **TAREFA: *MURAL DOS XOGOS POPULARES DE FERROLTERRA*** |
| DESCRIPCIÓN DA TAREFA: O tema da nosa tarefa, será o xogo popular, dedicaremos esta tarefa a recompilar información, de xeito oral, escrito e audiovisual. Para finalmente elaborar un mural con imaxes dos diferentes xogos. |
| COMPETENCIA QUE DESENVOLVE: Como calquera tipo de tarefa, traballamos diferentes tipos de competencia, pero dun xeito directo a competencia do tratamento da información e competencia dixital. Ademais desenvolve a competencia cultural e artística, xa que buscamos unha perspectiva cr´tica dende o punto de vista da creatividade e estética.  O decreto di que “o alumnado ten que ser quen de achar a información usando as TIC: bases de datos, procesadores de texto, tratamento da imaxe, utilización da internet como ferramenta de busca... Debe amosar un dominio básico de diferentes linguaxes (icónica, visual, sonora, gráfica...) e un coñecemento dos tipos de información, das súas fontes, das súas posibilidades e da súa localización”. |
| OBXECTIVO OU RESULTADO: Mural feito dun xeito exclusivo polo grupo, coa información acadada anteriormente. |
| ESTRATEXIA METODOLÓXICA: A técnica de ensinanza que se pretende utilizar e mediante a busca (busca). Eles mesmos son os que deben obter información, partindo dunha serie de premisas comúns para tod@s, como lugares e métodos de busca, utilización do contacto directo con persoas maiores, recollida de información mediante entrevistas. Consultas de bibliografía, na biblioteca escolar, municipal…emprego das Tic para obtención de información…  Debemos partir dun descubrimento guiado (premisas dadas) ata atoparnos coa resolución de problemas (busca de información, elaboración e clasificación da mesma…).  Organizamos a clase en grupos de catro persoas, para que non se repitan en exceso os resultados da busca, logrando ademais o tan ansiado traballo cooperativo. Despois de facer a recollida de información, deben contrastar as súas informacións e chegar a un consenso para o xeito de expoñela aos demais compañeir@s. |
| CRITERIOS DE EFICACIA:  ● Ser capaz de buscar información dun xeito autónomo, en diversas fontes.  ● Ser capaz de procesar a información, separando o relevante do innecesario.  ● Utilizar as novas tecnoloxías coma fonte de información.  ● Traballar en equipo de xeito cooperativo e produtivo. |
| MATERIAIS A EMPREGAR: A bibliografía específica do centro, bibliografía doutras fontes, bibliotecas municipais...Emprego dos medios audiovisuais cos que conta o centro, aula de informática, ordenadores de biblioteca, dentro e fora do horario lectivo.  Coas imaxes obtidas na busca de información, elaboramos o mural, para o cal só necesitamos papel continuo que nos sirva como base, tesoiras e pegamento. |

|  |
| --- |
| **6º PRIMARIA** |
| **TAREFA: *CLASIFICACIÓN DOS XOGOS POPULARES DE FERROLTERRA*** |
| DESCRIPCIÓN DA TAREFA: O tema da nosa tarefa, será o xogo popular, dedicaremos esta tarefa a elaborar unha clasificación dos xogos populares de Ferrolterra. A información foi recollida previamente, no curso anterior, para outra tarefa. |
| COMPETENCIA QUE DESENVOLVE: Como calquera tipo de tarefa, traballamos diferentes tipos de competencia, pero dun xeito directo a competencia do tratamento da información e competencia dixital.  O decreto dí que “o alumnado ten que ser quen de achar a información usando as TIC: bases de datos, procesadores de texto, tratamento da imaxe, utilización da internet como ferramenta de busca... Debe amosar un dominio básico de diferentes linguaxes (icónica, visual, sonora, gráfica...) e un coñecemento dos tipos de información, das súas fontes, das súas posibilidades e da súa localización”. |
| OBXECTIVO OU RESULTADO: Clasificación dos xogos populares de Ferrolterra. |
| ESTRATEXIA METODOLÓXICA: A técnica de ensinanza que se pretende utilizar e mediante a busca (busca). Eles mesmos son os que deben obter información, partindo dunha serie de premisas comúns para tod@s, como lugares e métodos de busca, utilización do contacto directo con persoas maiores, recollida de información mediante entrevistas. Consultas de bibliografía, na biblioteca escolar, municipal…emprego das Tic para obtención de información…  Debemos partir dun descubrimento guiado (premisas dadas) ata atoparnos coa resolución de problemas (busca de información, elaboración e clasificación da mesma…).  Organizamos a clase en grupos de catro persoas, para que non se repitan en exceso os resultados da busca, logrando ademais o tan ansiado traballo cooperativo. Despois de facer a recollida de información, deben contrastar as súas informacións e chegar a un consenso para o xeito de expoñela aos demais compañeir@s. Para isto podemos axudalos dando unha clasificación previa, como eixo organizador. Un exemplo sería:   1. Xogos e deportes de lanzamento (chave, rá…). 2. Xogos e deportes de locomoción (carreiras…). 3. Xogos e deportes de habilidade (canicas, chapas…). 4. Xogos e deportes de forza (loita ou combate). 5. Xogos de creación e manipulación (xoguetes). 6. Xogos acrobáticos (zancos…). 7. Xogos de tiro (con axuda dun elemento propulsor, tirachinas…). 8. Xogos de pelota ou balón. 9. Xogos intelectuais (de memoria…). 10. Xogos de representación (escenificación de escenas familiares…). 11. Xogos de ritmo e expresión vocal (xogos cantados…). |
| CRITERIOS DE EFICACIA:  ● Ser capaz de buscar información dun xeito autónomo, en diversas fontes.  ● Ser capaz de procesar a información, separando o relevante do innecesario.  ● Utilizar as novas tecnoloxías coma fonte de información.  ● Traballar en equipo de xeito cooperativo e produtivo. |
| MATERIAIS A EMPREGAR: A bibliografía específica do centro, bibliografía doutras fontes, bibliotecas municipais...Emprego dos medios audiovisuais cos que conta o centro, aula de informática, ordenadores de biblioteca, dentro e fora do horario lectivo.  Coa información obtida anteriormente, elaboramos a clasificación. |

**3. OBXECTIVOS.**

**Obxectivos Xerais de Etapa.**

1. Coñecer e apreciar os valores e as normas de convivencia, aprender a obrar de acordo con elas, prepararse para o exercicio activo da cidadanía e respectar os dereitos humanos, así como o pluralismo propio dunha sociedade democrática.
2. Desenvolver hábitos de traballo individual e de equipo, de esforzo e de responsabilidade non estudio, así como actitudes de confianza en si mesmo, sentido crítico, iniciativa persoal, curiosidade e interese e creatividade na aprendizaxe.
3. Adquirir habilidades para a prevención e para a resolución pacífica de conflitos que lle permitan desenvolverse con autonomía non ámbito familiar e doméstico, así como nos grupos sociais cos que se relaciona.
4. Coñecer, comprender e respectar as diferentes culturas e as diferenzas entre as persoas, a igualdade de dereitos e oportunidades de homes e de mulleres e a non discriminación de persoas con minusvalía.
5. Coñecer e utilizar de xeito apropiado a lingua galega, a lingua castelá e desenvolver ámbitos de lectura.
6. Adquirir en, polo menos, unha lingua estranxeira a competencia comunicativa básica que lle permita expresar e comprender mensaxes sinxelas e desenvolverse en situacións cotiás.
7. Desenvolver as competencias matemáticas básicas e iniciarse na resolución de problemas que requiran a realización de operacións elementais de cálculo, coñecementos xeométricos e estimacións, así como ser capaz de aplicalas a situacións da súa vida cotiá.
8. Coñecer e valorar ou seu ámbito natural, social e cultural, así como as posibilidades de acción e coidado deste, con especial atención á singularidade de Galicia. Coñecer mulleres e homes que realizaron achegas importantes á cultura e á sociedade galega.
9. Iniciarse na utilización, para o aprendizaxe, das tecnoloxías da información e a comunicación, desenvolvendo un espírito crítico ante as mensaxes que recibe e elabora.
10. Utilizar diferentes representacións e expresións artísticas e iniciarse na construción de propostas visuais.
11. Valorar a hixiene e a saúde, aceptar e aprender a coidar ou propio corpo e ou dous outros, respectar as diferenzas e utilizar a educación física e o deporte como medios para favorecer o desenvolvemento persoal e social.
12. Coñecer e valorar a flora e a fauna, en especial a presente na comunidade autónoma de Galicia, e adoptar modos de comportamento que favorezan o seu coidado.
13. Desenvolver as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas demáis persoas, con responsabilidade no traballo doméstico e no coidado doutras persoas, así como unha actitude contraria á violencia, aos prexuízos de calquera tipo e aos estereotipos sexistas.
14. Fomentar a educación viaria e as actitudes de respecto que incidan na prevención dos accidentes de tráfico.

**Obxectivos Xerais de Área.**

**1.** Coñecer, aceptar e valorar o propio corpo e a actividade física como medio de exploración e desfrute das súas posibilidades motoras, de relación cos demáis e como recurso para organizar o tempo libre.

**2.** Utilizar as propias capacidades motoras, habilidades e destrezas e o coñecemento que o alumnado posúe da estrutura e funcionamento do corpo para adaptar o movemento ás circunstancias e condicións de cada situación.

**3.** Utilizar os recursos expresivos do corpo e do movemento de forma estética e creativa, comunicando sensacións, emocións, ideas e estados de ánimo.

**4.** Regular e dosificar o esforzo, asumindo un nivel de autoesixencia acorde coas posibilidades de cada un e coa natureza da tarefa que se está a realizar.

**5.** Apreciar a actividade física para o benestar, manifestando unha actitude responsable cara a un mesmo e cara ás demais persoas e recoñecendo os efectos da actividade física, da hixiene corporal, da alimentación e dos hábitos posturais sobre a saúde e a calidade de vida.

**6.** Participar en actividades físico- deportivas compartindo proxectos, establecendo relacións de cooperación para alcanzar obxectivos comúns, resolvendo mediante o diálogo os conflitos que poidan xurdir e evitando discriminacións por características persoais, de xénero, sociais e culturais.

**7.** Coñecer e valorar a diversidade de actividades físicas, lúdicas e deportivas como elementos culturais, mostrando unha actitude crítica tanto dende a perspectiva de participante coma de espectador.

**8.** Adquirir, elixir e aplicar principios e regras para resolver problemas motores e actuar de forma eficaz e autónoma nas prácticas de actividades físicas, deportivas e artístico-expresivas.

**9.** Coñecer e practicar xogos, deportes e/ou bailes tradicionais propios da cultura galega, mostrando interese pola indagación neste sentido e pola súa difusión e valorando as repercusións que teñen na nosa sociedade.

3.3. OBXECTIVOS XERAIS DE CICLO.

**Obxectivos de Ciclo.**

**1.** Recoñecer a súa dominancia lateral diferenciando ambos os dous os dous lados e adquirir un coñecemento básico dás partes do corpo.

**2.** Valorar e entender a actividade física como medio de desfrute identificando a participación dás distintas partes do corpo coñecidas.

**3.** Explorar e iniciar na adquisición dous patróns motores básicos que conforman ou movemento.

**4.** Coñecer e explorar ás habilidades motoras básicas, orientación espacial e temporal, coordinación e equilibrio desenvolvendo movementos axeitados en función dá situación requirida.

**5.** Descubrir ás posibilidades expresivas do corpo en relación ao movemento valorando vos recursos propios e dous demais.

**6.** Adecuar ou movemento a ritmos sinxelos e interpretar e valorar ou significado de movementos e xestos dende un punto de vista expresivo.

**7.** Percibir e adaptar ou esforzo ás esixencias dá tarefa proposta, recoñecendo ou esforzo como un valor primordial dá actividade física con independencia do resultado.

**8.** Entender a actividade física como medio para conseguir benestar e saúde e asociar certos hábitos e rutinas de hixiene corporal e de seguridade como elementos inherentes á actividade física.

**9.** Asumir ás regras e normas dás actividades evitando actitudes agresivas e aceptando ou papel a desempeñar en calquera situación.

**10.** Fomentar a socialización e ou desfrute do alumnado así como ou respecto e aceptación de todos os compañeiros evitando discriminacións.

**11.** Establecer ou xogo como fonte de coñecemento dá propia realidade socio- cultural e vivenciar ás diferentes actividades físicas e lúdicas, apreciando a súa diversidade como recurso de ocio.

**12.** Adaptar ou movemento en función dúas requirimentos espazo- temporais dá actividade para resolución de problemas motores diversos e percibir ou espazo e ou tempo e os seus elementos integrantes.

**13**. Coñecer e utilizar os xogos, danzas e deportes tradicionais propios dá cultura galega como recurso e fonte dá nosa sociedade para a práctica dá actividade física.

3.4. OBXECTIVOS DE CURSO.

**Obxectivos de 1º Curso.**

**1.** Coñecer a estrutura do corpo (cabeza, madeiro e extremidades) identificando as principais articulacións e recoñecer ambos os dous lados do corpo, gozando á súa vez coa actividade física.

**2.** Vivenciar todo tipo de desprazamentos, saltos, xiros lanzamentos, recepcións, golpeos e bote así como habilidades de trepa, balanceo, arrastre, empurre e explorar situacións diversas de equilibrio.

**3.** Utilizar e explorar os recursos expresivos do corpo (xesto, mimo e dramatización) desenvolvendo a creatividade e desinhibición e descubrir e adaptar o movemento a distintos ritmos e coreografías sinxelas, apreciando os recursos expresivos propios e dos demais.

**4.** Recoñecer e vivenciar os distintos graos de esforzo como un valor principal a adquirir durante a práctica da actividade física..

**5.** Habituar o alumnado a rutinas asociadas á actividade física como o uso da bolsa de aseo, hidratación e roupa e calzado axeitado, así como a hábitos posturais e alimenticios saudables e a seguridade en clase de educación física.

**6.** Desenvolver a socialización e integración do alumnado, independentemente das súas características persoais e sociais, en actividades grupais e cooperativas, aceptando a vitoria e a derrota como inherentes ao xogo e iniciar o diálogo como vía de resolución de conflitos.

**7.** Practicar diferentes actividades lúdico- deportivas como xogos alternativos, adaptados e tradicionais, identificando o propio xogo como elemento cultural e de ocio.

**8.** Orientarse e situarse en espazos coñecidos e vivenciar distancias, traxectorias, velocidades e ritmos a través de situacións xogadas adaptando o movemento a referencias espaciais e temporais.

**9.** Practicar xogos populares e tradicionais propios da zona e descubrir e aprender formas xogadas de nosos maiores, apreciando o valor socio- cultural e lúdico destas.

**Obxectivos de 2º Curso.**

**1.** Identificar e recoñecer ambos os dous lados do corpo, discriminando a dereita e a esquerda en si mesmos e iniciando o traballo da lateralidade respecto aos demais. Coñecer os órganos dos sentidos discriminando a información recibida, gozando á súa vez coa actividade física.

**2.** Vivenciar todo tipo de desprazamentos, saltos, xiros lanzamentos, recepcións, golpeos e bote así como habilidades de trepa, balanceo, arrastre, empurre e explorar situacións diversas de equilibrio estático e din, coñecendo e utilizando as diferentes relacións topolóxicas básicas respecto a si mesmo e aos demais

**3.** Realizar actividades que impliquen contrastes representativos explorando o movemento nos distintos espazos e niveis corporais e aprender coreografías sinxelas sendo capaz de recoñecer o labor expresivo individual como parte da comunicación expresiva colectiva.

**4.** Vivenciar os distintos graos de esforzo como un valor principal a adquirir e valoralo con independencia dos resultados da tarefa.

**5.** Recoñecer a través de hábitos saudables na actividade física unha ferramenta para o logro do benestar e establecer as normas básicas para o desenvolvemento eficaz e seguro da clase de Educación Física.

**6.** Desenvolver a socialización e integración do alumnado, evitando o egocentrismo e fomentando alternativas ás condutas agresivas asumindo as normas e as regras das actividades.

**7.** Practicar diferentes actividades lúdico- deportivas tanto individuais como colectivas como xogos alternativos, adaptados e tradicionais, identificando o propio xogo como elemento cultural e de ocio.

**8.** Orientarse e situarse en espazos coñecidos tanto en posición estática coma en dinámica e apreciar distancias, traxectorias, velocidades, ritmos +, duración, sucesión e orde, tanto propios como dos elementos integrantes nunha actividade a través de situacións xogadas.

**9.** Investigar sobre os xogos tradicionais da localidade identificando o xogo como un elemento propio da nosa cultura.

**Obxectivos de 3º Curso.**

1. Identificar os principais ósos, músculos e órganos do corpo e as súas funcións básicas e as súa relación coa actividade física, discriminando a dereita e esquerda en relación a sí mesmos, aos demais e aos obxectos.
2. Utilizar as habilidades motrices básicas habituais (desprazamentos, saltos, xiros, lanzamentos, recepcións, golpeos e bote) de forma coordinada e adecuándoas ás necesidades de cada situación motora.
3. Explorar as habilidade motrices menos habituais (trepas, suspensións, balanceos, tiros, arrastres, empuxes, transportes e conducións) en distintos contextos espazo- temporais e aplicar as relacións topolóxicas básicas ás formas xogadas.
4. Realizar actividades que impliquen contrastes representativos, aprender coreografías de distintos niveis de complexidade, e recoñecer a labor expresiva individual como parte da comunicación expresiva colectiva.
5. Recoñecer o esforzo como parte principal da actividade física, iniciándose na súa regulación e adaptación de acordo cos requirimentos da actividade, así coma no coñecemento do sistema cardiorrespiratorio e a súa relación co esforzo físico.
6. Habituar ao alumnado nas responsabilidades habituais como medidas hixiénicas, de hidratación, alimentación posturais e de seguridade iniciándose no coñecemento do quecemento como parte fundamental da actividade física.
7. Participar cos compañeiros compartindo vivencias motrices positivas e establecer relacións de cooperación e diálogo como medio para solucionar problemas e obter mellores resultados.
8. Coñecer un amplo abanico de actividades físicas, lúdicas e deportivas apreciando a súas diversidade como fonte de recursos para organizar o ocio e tempo libre de forma saudable.
9. Coñecer os xogos tradicionais galegos, con fincapé nos xogos populares e tradicionais da zona, e introducilos como parte da nosa cultura lúdica e de ocio e tempo libre.

**Obxectivos de 4º Curso.**

1. Profundar no coñecemento do corpo (ósos, músculos e articulacións, e órganos principais), e as súas funcións no movemento, consolidando a dominancia lateral e apreciando a actividade física como medio de desfrute e relación cos demais.
2. Consolidar o aprendizaxe das habilidades motrices básicas habituais (desprazamentos, saltos, xiros, lanzamentos, recepcións, golpeos e bote) e outras menos habituais (trepas, suspensións, balanceos, tiros, arrastres, empuxes, transportes e conducións) resolvendo problemas motores con eficacia.
3. Afianzar as relacións topolóxicas básicas aplicándoas con eficacia a distintas situacións de xogo e axustar as estruturas corporais a situación variadas de equilibrio (estático, dinámico, invertido, con compañeiros)
4. Manter, progresar e orientarse no espazo tendo en conta un móbil, compañeiros e adversarios e un obxectivo e adaptar as súas habilidades motrices ás situacións cambiantes do entorno e das actividades.
5. Regular e dosificar o esforzo en función das esixencias da tarefa, aprender a observar o pulso e a respiración e coñecer o sistema cardiorespiratorio e a súa relación co esforzo físico, valorando a repercusión do exercicio físico sobre a saúde.
6. Responsabilizar ao alumnado da súa hixiene, hidratación e utilización de roupa e calzado adecuado, así como da importancia de adoptar hábitos de seguridade, posturais e alimenticios saudables e coñecer o quecemento como parte fundamental da actividade física.
7. Cooperar co resto dos compañeiros e solucionar conflitos aplicando o diálogo e a non discriminación por calquera motivo e cumprir de bo grado as regras e normas das actividade aceptando a derrota e a vitoria como inherentes ao xogo.
8. Apreciar e valorar a diversidade de actividades físicas, lúdicas e deportivas como recurso de ocio, de saúde e de coñecemento social e cultural.
9. Orientarse e situarse en espazos coñecidos e cambiantes, adaptando o movemento propio ás distancias, traxectorias, velocidades e ritmos, tanto propios coma dos demais.
10. Investigar, practicar e valorar o patrimonio lúdico tradicional galego, valorando a importancia do seu coñecemento e a súa transmisión a outras xeracións vindeiras, e iniciar o coñecemento de xogos populares e tradicionais do mundo.

**Obxectivos de 5º Curso.**

1. Resolver problemas motrices coñecidos ou descoñecidos que impliquen un adecuado control do corpo (atendendo ás distintas relacións espaciais ou espazo- temporais, ademais dun equilibrio eficiente e ao mantemento dunha postura idónea).
2. Mellorar e desenvolver a eficacia nas habilidades motrices básicas e específicas aplicadas á iniciación deportiva.
3. Iniciarse nas danzas, bailes, dramatizacións e mímicas de xeito individual ou colectivo buscando a expresión de sentimentos, estados de ánimo, ideas... con dominio do ritmo e buscando transmitir mensaxes a través do xesto e o movemento corporal.
4. Ser conscientes das propias posibilidades para poder dosificar o esforzo e finalizar a tarefa proposta aínda que iso supoña a modificación dalgún factor da mesma, por exemplo: reducir a velocidade para non superar o nivel de pulsacións axeitado.
5. Consolidar hábitos de traballo presentes na Educación física (quentamento, relaxación) , hábitos de hixiene persoal (aseo). Alimentación (dieta equilibrada). Hábitos posturais correctos (levantamento de peso...) e exercicio, valorando a súa repercusión sobre a saúde, e cumprindo as normas de seguridade establecidas durante a práctica deportiva.
6. Empregar a actividade física de forma autónoma, nas súas diferentes manifestacións durante o seu tempo de lecer.
7. Investigar, participar e coñecer xogos e actividades ao aire libre, xogos populares, tradicionais e autóctonos de Galicia.
8. Introducir ao alumnado no deporte de orientación, aspectos básicos como coñecemento e utilización de croquis, mapa, baliza, brúxula.... (actividades no medio natural).
9. Practicar deportes individuais e colectivos.

**Obxectivos de 6º Curso.**

1. Coñecer o sistema cardiorespiratorio e as súas respostas ante o esforzo físico (relacionar esforzo con pulsacións, respiración...).
2. Utilizar estratexias de colaboración, oposición e colaboración/oposición para resolver problemas e exercicios de índole deportiva.
3. Coordinar a súa acción rítmica e expresiva coa dos demais [compañeiros](mailto:compañeir@s)/as, e colaborar na creación de coreografías.
4. Recoñecer nas capacidades físicas, un medio para valorar o seu estado físico, e identificar cales están implicadas en cada actividade. Autoavaliar a súa condición física.
5. Estudar hábitos insáns e mentalizarse dos seus efectos e consecuencias (sedentarismo, alcohol, tabaquismo e outras drogas).
6. Desenvolver actividades de iniciación deportiva con carácter recreativo en distintas situacións de xogo: cooperación, valorando o xogo limpo por riba do resultado, aceptando todo tipo de críticas.
7. Investigar, coñecer e practicar xogos populares e tradicionais do mundo.
8. Practicar actividades físicas nun medio diferente ao habitual, montaña, auga, neve...
9. Participar en actividades físicas e deportivas fora do contexto escolar.

**4. CONTIDOS.**

Os contidos son o conxunto de formas culturais e de saberes que delimitan os medios ou ferramentas para conseguir os obxectivos. Segundo o Decreto 130/2007 a área de educación f´sica divídese en cinco bloque de contidos:

1º Bloque: "O corpo: imaxe e percepción".

2º Bloque: "Habilidades motrices".

3º Bloque: "Actividades físicas artístico- expresivas".

4º Bloque: "Actividade física e saúde".

5º Bloque: "Xogos e deportes".

Dentro o currículo, nestes bloques intégranse os conceptos, procedementos e actitudes, aínda que non se diferencian explicitamente. Tendo en conta o que di o decreto os procedementos son prioritarios en educación física, xa que o carácter motriz da área, implica un nivel determinado de práctica, a pesar de que debe de haber unha sintonía entre a teoría e a práctica. Estes procedementos propician a adquisición de unha boa competencia no plano motor e conducen, inmediablemente, cara á asimilación de conceptos. As actitudes permiten afrontar con interese e con respecto as situacións que se propoñan, contribuíndo ao desenvolvemento dunha personalidade equilibrada.

No traballo que se expón a continuación, optamos por diferenciar os contidos en conceptuais, procedimentais e actitudinais por varios motivos. Por unha banda nos resulta máis operativo á hora de traballar con eles, a modo de clarificar a actuación docente no sentido de localizar algún contido en concreto. Por outra banda, o simple feito de que buscamos resaltar a importancia dos contidos conceptuais na programación que aquí se presenta a través de fichas de traballo nas diferentes unidades didácticas.

Aínda así, destacar que na práctica docente os tres tipos de contidos quedarán entrelazados e desenvólvense ao unísono nunha mima sesión ou actividade.

4.1. Relación de contidos para 1º ciclo.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1º CURSO.** | | |
| **BLOQUE I. O CORPO: IMAXE E PERCEPCIÓN.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| 1. Coñecemento das principais partes do corpo (cabeza, tronco e extremidades) e articulacións e toma de conciencia das posibilidades de movemento. | 1.1. Utilización dás diferentes partes do corpo (cabeza, tronco e extremidades) en diferentes situacións de xogo e experimentación dá mobilidade dous grandes grupos articulares.  1.2. Experimentación de posturas corporais diferentes. | 1.3. Respecto cara ao propio corpo. |
| 2. Identificación das fases da respiración (inspiración ou toma de aire e expiración ou expulsión de aire). | 2.1. Experimentación dás dúas fases dá respiración en repouso e en movemento (inspiración ou toma de aire e expiración ou expulsión de aire). | 2.2. Aceptación dás diferenzas individuais. |
| 3. Coñecemento da esquerda e da dereita sobre si mesmo e no espazo próximo. | 3.1. Experimentación de actividades sinxelas en repouso e en movemento con ambos os dous lados do corpo esquerda e dereita, a través de situacións lúdicas. | 3.2. Aceptación dás propias limitacións. |
| 4. Coñecemento das relacións espaciais básicas (diante, detrás, lonxe, preto, arriba, abaixo, arredor, no medio, ...). | 4.1. Exploración e orientación non espazo próximo utilizando ás nocións topolóxicas, respecto do compañeiro e de obxectos en estático e en movemento. | 4/5.2. Confianza en si mesmo |
| 5. Comprensión dous conceptos temporais básicos relacionados co movemento (antes, despois curto, longo, pausa, agora... lento, rápido, simultáneo, ...) | 5.1. Experimentación dos conceptos básicos de tempo para comprender a orientación temporal e a organización temporal e realización de diferentes actividades a diferentes velocidades en situacións lúdicas. |
| 6. Toma de conciencia acerca do equilibrio nas súas diferentes manifestacións en situacións habituais. | 6.1. Experimentación de situacións básicas e sinxelas de equilibrio e desequilibrio en estático e en dinámico, non chan e ou altura, con e sen obxectos e en diferentes posturas corporais a través de tarefas lúdicas. |  |
| **BOLQUE II. HABILIDADES MOTRICES.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| 7. Identificación das habilidades motoras básicas (desprazamentos, xiros, saltos, lanzamentos, recepcións).  8. Descubrimento de habilidades menos habituais (trepas, suspensións, balanceos, arrastres, empurres, bote, golpeo, control, transportes e conducións...) | 7/8.1. Utilización e vivenciación das habilidades básicas (desprazamentos, xiros, saltos, lanzamentos, recepcións) e outras menos habituais (trepas, suspensións, balanceos, arrastres, empurres, bote, golpeo, control, transportes e conducións...) en diferentes planos e situacións a través de xogos diversos (circuítos, percorridos, gimkanas...) | 6/7/8.2. Aceptación dás propias posibilidades e limitacións de movemento dun mesmo e dous demais. |
| **BOLQUE III. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| 9. Coñecemento das posibilidades expresivas do propio corpo (xesto, imitación e xogo simbólico) en relación ao movemento. | 9.1. Utilización do corpo como medio de expresión e exteriorización de emocións e sentimentos a través da imitación de personaxes coñecidos, situacións cotiás e dramatizacións sinxelas con obxectos e materiais. | 9/10.2. Participación activa e espontánea de forma desinhibida.  9/10.3. Respecto ás diferenzas individuais.  9/10.4. Participación, interese e esforzo nas actividades propostas. |
| 10. Familiarización co ritmo a través de músicas variadas e sinxelas. | 10.1. Asociación de movementos a ritmos básicos determinados e vivenciación de tarefas lúdico- motoras sinxelas con base musical. |
| **BLOQUE IV. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| 11. Coñecemento de hábitos saudables básicos de hixiene corporal (aseo e hidratación), hixiene postural (na práctica diaria), pautas de alimentación básicas (merendas) e seguridade (material e instalación) durante a actividade física, para tomar conciencia da relación entre actividade física, saúde e benestar. | 11.1. Utilización de hábitos e rutinas básicas saudables durante a práctica de actividades físicas (aseo e hidratación, diminución de lesións e riscos, merendas sas...), para tomar de conciencia da relación entre actividade física, saúde e benestar. | 11.2. Actitude favorable cara ao propio corpo en relación á saúde. |
| **BLOQUE V. XOGOS E DEPORTES.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| 12. Coñecemento de diferentes xogos alternativos, adaptados e con material reciclado (paracaídas, globos, periódicos, saquiños, pompóns, pelotas saltarinas, xigantes...). | 12.1. Experimentación e exploración de diferentes xogos alternativos (paracaídas, globos, periódicos, saquiños, pompóns, pelotas saltarinas, xigantes...) a través de xogos libres e organizados con estratexias básicas de cooperación e oposición. | 12/13.1. Cumprimento e aceptación das regras do xogo e dous diferentes roles.  12/13.2. Consideración do xogo como actividade común a todas ás culturas e como elemento de ocio. |
| 13. Coñecemento de xogos populares galegos (xogos de pilla: cadea, estatuas, conxelado; bolos ao canteiro, soga- tira, chapas, pes quedos, xogos cantados: este queixo, Xan de outeiro, pase misí, Antón Peruleiro, vexo- vexo, a cadeira da raíña...). | 13.1. Práctica de distintas habilidades (desprazamentos, lanzamentos, saltos, coordinacións...) a través de xogos populares galegos.  . |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2º CURSO.** | | |
| **BLOQUE I. O CORPO: IMAXE E PERCEPCIÓN.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| 1. Coñecemento dos órganos dos sentidos (olfacto, gusto, oído, vista e tacto) e dos segmentos corporais (ampliación de contidos en canto a partes do corpo: brazos, pernas, dedos, dedas, abdome, lombo...) | 1.1. Utilización dos segmentos corporais en situacións habituais e inhabituais, en estático e en movemento. | 1.3. Respecto cara ao propio corpo. |
| 2. Apreciación e diferenciación de respiración e pulso. | 2.1. Descubrimento do noso ritmo interno a través de actividades sinxelas que supoñan un cambio na frecuencia cardíaca. | 2.2. Aceptación dás diferenzas individuais. |
| 3. Discriminación da dereita e esquerda sobre si mesmos, así coma o lado dominante (ollo, brazo, perna...) e iniciación no traballo de lateralidade respecto dos demáis. | 3.1. Execución de tarefas simples que supoñan a disociación das extremidades superiores e o posicionamento correcto do corpo e obxectos no espazo próximo. | 3.2. Aceptación dás propias limitacións. |
| 4. Recoñecemento das diferentes distancias e traxectorias e comprensión das agrupacións básicas (parellas, tríos, pequenos grupos, grandes grupos). | 4.1. Apreciación e cálculo de distancias e traxectorias en reposo e movemento, respecto a un mesmo, aos demáis e aos obxectos, así como utilización de agrupacións básicas en situacións de xogo.  4.2. Adaptar o movemento a situacións espaciais en actividades lúdicas | 4/5.2. Confianza en si mesmo |
| 5. Apreciación do ritmo, duración, sucesión e orden, tanto propios coma dos elementos integrantes de unha actividade | 5.1. Realización de actividades a diferentes velocidades e asociación de movementos a ritmos determinados-  5.2. Adaptar o movemento a situacións temporais en actividades lúdicas. |
| 6. Identificación do equilibrio como un aspecto integrado nos movementos que realizamos e como un contido propio das nosas sesións. | 6.1. Experimentación de situacións básicas e sinxelas de equilibrio e desequilibrio en estático e en dinámico, non chan e ou altura, con e sen obxectos e en diferentes posturas corporais a través de tarefas lúdicas. |  |
| **BOLQUE II. HABILIDADES MOTRICES.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| 7. Consolidación das habilidades básicas (desprazamentos, xiros, saltos, lanzamentos e recepcións).  8. Identificación de habilidades xenéricas (golpeo, condución, bote, transportes, arrastres, empuxes...). | 7/8.1. Experimentación de habilidades básicas (vivenciación de desprazamentos variados coordinados co movemento, adaptación do salto coa actividade, realización de xiros nos eixes lonxitudinal e transversal, lanzamento e recepción de móbiles combinando precisión e distancia) e descubrimento de outras menos habituais (realización de golpeos, botes, transportes conducións sinxelas en estático e movemento, con diferentes móbiles, con mans e pes..., tirar, arrastras, empurrar) en diferentes xogos. | 6/7/8.2. Aceptación dás propias posibilidades e limitacións de movemento dun mesmo e dous demais. |
| **BOLQUE III. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| 9. Coñecemento das posibilidades expresivas do propio corpo (mimo, sombras e xogo simbólico) en relación ao movemento. | 9.1. Experimentación de diferentes formas de comunicación a través dos recursos expresivos do propio corpo. | 9/10.2. Participación activa e espontánea de forma desinhibida.  9/10.3. Respecto ás diferenzas individuais.  9/10.4. Participación, interese e esforzo nas actividades propostas. |
| 10. Coñecemento de coreografías sinxelas con cancións populares. | 10.1. Adaptación do movemento a diferentes pulsacións. |
| **BLOQUE IV. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| 11. Coñecemento global da relación entre as funcións cardiovasculares e respiratorias así coma coñecemento das características físicas externas. | 11.1. Consolidación de rutinas básicas e saudables durante as sesións de educación física. | 11.2. Actitude favorable cara ao propio corpo en relación á saúde. |
| **BLOQUE V. XOGOS E DEPORTES.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| 12. Identificación de xogos e materiais alternativos aos convencionais (neumáticos, cartóns, teas, material de refugallo...) | 11.1. Experimentación e exploración de diferentes xogos alternativos (neumáticos, cartóns, envases...) a través de xogos libres e organizados con estratexias básicas de cooperación e oposición. | 12/13.1. Cumprimento e aceptación das regras do xogo e dos diferentes roles.  12/13.2. Consideración do xogo como actividade común a todas ás culturas e como elemento de ocio. |
| 13. Coñecemento de xogos populares galegos (tres pes, as catro esquinas, o pano, a pita cega, petanca, canicas, xogos de roda: pano por detrás, da Habana chegou un barco...). | 13.1. Práctica de distintas habilidades a través de xogos populares galegos e indagación de un xogo tradicional aportado por un membro da familia. |

4.2. Relación de contidos para 2º ciclo.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3º CURSO** | | |
| **BLOQUE I. O CORPO: IMAXE E PERCEPCIÓN.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| **1.** Coñecemento dos principais ósos, músculos se articulacións do corpo e das súas posibilidades de movemento (flexión, rotación, extensión...). | **1.1.** Experimentación das posibilidades de movemento dos principais ósos, músculos e articulacións do corpo.  **1.2.** Experimentación de movementos corporais complexos. | **1.2.** Respecto cara o propio corpo e as posibilidades propias e dos demais.  Desfrute coa actividade física. |
| **2.** Coñecemento das distintas posibilidades de ton muscular: tensión, relaxación (global e segmentaria) | 2.1. Control do corpo e toma de conciencia do ton muscular en diferentes situacións. tensión, relaxación (global e segmentaria) | 2.2. Valoración do control do propio corpo aceptando ás posibilidades e limitacións persoais e ás dous demais. |
| **3.** Comprensión dás diferentes fases e tipos de respiración: inspiración, expiración, apnea e disnea. | 3.1.Experimentación e autoconcienciación das fases da respiración (inspiración, expiración, apnea e disnea). | 3.2.Valoración dá importancia do exercicio físico para ou propio corpo. |
| **4.** Os lados esquerdo e dereito nun mesmo, respecto aos demais e aos obxectos | 4.1. Consolidación do lado dominante e a súa proxección non espazo próximo, en relación aos demais e aos obxectos. | 4.2. Aceptación dúas diferentes graos de destreza e confianza nas propias posibilidades. |
| **5.** Tipos de equilibrio: estático, dinámico, invertido e con obxectos. | 5.1. Práctica dous diferentes tipos de equilibrio estático, dinámico, invertido e con obxectos, en situacións sen incerteza. | 5.2. Interese por aumentar a competencia motora con confianza e interese. |
| **6.** Relacións espaciais e temporais: sentido, dirección, orientación, simetría cos demais, apreciación de distancias. | 6.1. Estruturación espazo- temporal empregando nocións topolóxicas, apreciando distancias, reproducindo ritmos,…. | 6.2. Valoración dás súas posibilidades, para así aumentar súa independencia e confianza. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **BLOQUE II. HABILIDADES MOTRICES.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| 7. Recoñecemento dás habilidades motoras básicas do corpo: desprazamentos, saltos, xiros. | 7.1. Execución eficaz dás h.m.b co corpo: desprazamentos, saltos e xiros en diferentes situacións de progresiva dificultade e experimentación dás posibilidades de combinación. (h.m.xenéricas) | **7.2.** Confianza e autonomía nas diferentes respostas motoras. |
| 8. Recoñecemento dás habilidades motoras básicas con obxectos: lanzamentos, golpeos e recepcións. | 8.1. Execución eficaz dás h.m.b con obxectos en diferentes situacións. lanzamentos, golpeos e recepcións e posibilidades de combinación (habilidades motoras xenéricas) | **8.2.** Confianza e autonomía nas diferentes respostas motoras. |
| 9. Coñecemento do concepto de capacidades físicas básicas: flexibilidade, forza, velocidade e resistencia, como compoñentes cuantitativos do movemento. | 9.1. Experimentación e diferenciación das capacidades físicas básicas de forma xenérica e orientada á execución motora (flexibilidade, forza, velocidade e resistencia) | 9.2. Reflexión sobre a competencia motora e interese por mellorala. |
| 10. A coordinación como factor cualitativo do movemento: coordinación dinámica xeral e específica. | 10.1. Uso eficaz dás habilidades en situacións coñecidas manifestando un control motor e dominio corporal (coordinación dinámica xeral e específica). | **10.2.** Reflexión sobre a competencia motora e interese por mellorala. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **BLOQUE III. ACTIVIDADES FÍSICS ARTÍSTICO EXRESIVAS.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| 11. O corpo como elemento de expresión e comunicación individual e colectivo. | 11.1. Experimentación dás posibilidades expresivas do corpo: interpretación de mensaxes individuais e colectivos; transmisión de mensaxes, ideas, emocións. | 11.2. Valoración dás propias posibilidades expresivas así como ás dous demais. |
| 12. Asociación de movementos simples e complexos, así como de secuencias motrices a diferentes ritmos. | 12.1. Adaptación do movemento a situacións con requirimentos rítmicos. Traballo de nocións como antes, durante, despois, cadencia, velocidade... | 12.2. Desenrolo dos valores inherentes á expresividade do movemento. |
| 13. A dramatización como técnica de expresión | 13.1. Elaboración de diferentes dramatizacións para representar personaxes, emocións, en situacións lúdicas de forma individual e grupal. | 13.2. Participación desinhibida en situacións que supoñan comunicación corporal, valorando ás diferenzas na forma de expresarse. |
| 14. A danza e ou baile como técnicas de expresión corporal asociadas a un ritmo: bailes populares galegos. | 14.1. Execución de diferentes danzas do mundo e bailes populares sinxelos axustando ou movemento a diferentes ritmos e estruturas espazo- temporais. | 14.2. Goce e valoración dás danzas como forma de expresión. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **BLOQUE IV. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| 15. Coñecemento de hábitos de hixiene corporal relacionados coa actividade física: (cambio de roupa, aseo) | 15.1. Realización dás rutinas de hixiene tras a realización de a.f. (cambio de roupa, aseo) | 15.2. Valoración dá influencia positiva dá hixiene sobre ou noso corpo. |
| 16. Coñecemento de hábitos de alimentación saudables en relación coa actividade física: hidratación, a inxesta antes/despois do exercicio. | 16.1. Investigación sobre os hábitos alimenticios máis saudables en relación coa actividade física (hidratación, a inxesta antes/despois do exercicio) | 16.2. Adopción dun espírito crítico fronte aos hábitos alimenticios habituais e valoración dá súa influencia sobre a saúde. |
| 17. Coñecemento de hábitos posturais correctos na actividade física (movementos correctos e incorrectos) e vida cotiá como medio de prevención de problemas de saúde. | 17.1. Experimentación e investigación sobre a influencia dous malos hábitos posturais na saúde corporal. Situacións dá vida cotiá e de exercicio físico | **17.2.** Valoración dunha boa educación postural como prevención de posibles enfermidades. |
| 18. Coñecemento das normas de seguridade na práctica de actividade física como prevención de accidentes: bo uso do material, dá vestimenta,… | 18.1. Uso correcto dous materiais e espazos, adoptando medidas de seguridade. | 18.2. Valoración dá importancia dun uso responsable de materiais e espazos. |
| 19. Pautas para a realización de exercicio físico: progresión de esforzo- tempo de descanso. | 19.1. Práctica e diferenciación dás diferentes fases na realización de exercicio físico: progresión de esforzo e descanso na sesión: animación ou quentamento xeral, parte principal e volta á calma | 19.2. Valoración e interese por superar ás súas propias posibilidades. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **BLOQUE V. XOGOS E DEPORTES.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| 20. Investigación sobre o tipo de xogo e deporte practicados en diferentes épocas/culturas. | 20.1. Experimentación de xogos predeportivos e tradicionais como antecesores de diferentes deportes. | 20.2. Actitude favorable cara á actividade física manifestando unha actitude crítica ante: sedentarismo, consumismo,… |
| 21. Coñecemento de estratexias do xogo: xogos de colaboración, de oposición e de colaboración/oposición. Factores determinantes do xogo (espazo e tempo) e ou seu regulamento | 21.1. Práctica e coñecemento de diferentes tipos de xogos. Experimentación das estratexias básicas de xogo: colaboración, oposición, colaboración- oposición. Axuste motor ás variantes establecidas en canto a espazo, tempo e regulamento. | 21.2. Aceptación dás normas establecidas e roles a desempeñar. |
| 22. Investigación e busca de información sobre xogos populares e tradicionais de Galicia e os diferentes tipos: de carreira, de salto, de equilibrio.... | 22.1. Experimentación de xogos tradicionais de Galicia e adaptación dos patróns motores (carreira, salto,…) ás diferentes situacións de cada xogo. | 22.2. Valoración do xogo como medio de relación, desfrute e ocupación do tempo libre, e valoración dos xogos populares como patrimonio cultural e lúdico inmaterial. |
| 23. Coñecemento dos ámbitos naturais do xogo. Posibilidades do medio que nos rodea (ámbito próximo ao centro) | 23.1. Experimentación de xogos non entorno natural e adaptación dous patróns motores (carreira, salto,…) ante a incerteza que ofrece ou novo medio. | 23.2.Respecto polas normas de educación viaria, medio ambiente,… gozando do medio que nos rodea. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **4º CURSO** | | |
| **BLOQUE I. O CORPO: IMAXE E PERCEPCIÓN.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| **1.** Comprensión da estrutura da articulación como unión dun ou mais ósos e as súas funcións no movemento. | **1.1.** Experimentación e diferenciación na actividade física da implicación dos distintos grupos musculares e articulacións en relación coas distintas partes da sesión. | **1.2.** Respecto cara o propio corpo e as posibilidades propias e dos demais.  Desfrute coa actividade física. |
| 2. Coñecemento das distintas posibilidades de ton muscular según os requirimentos das distintas actividades físicas. | 2.1. Control do corpo e toma de conciencia do ton muscular en diferentes situacións motoras. | 2.2. Valoración do control do propio corpo aceptando ás posibilidades e limitacións persoais e as dos demais. |
| 3. Comprensión das diferentes fases e tipos de respiración en función das distintas actividades físicas. | 3.1. Experimentación e autoconcienciación das fases e tipos de respiración en distintas actividades físicas como resistencia, velocidade... | 3.2.Valoración da importancia do exercicio físico para ou propio corpo. |
| 4. Os lados esquerdo e dereito respecto aos demais e aos obxectos | 4.1. Consolidación do lado dominante, adaptándose a distintas situacións de xogo coñecidas e cambiantes. | 4.2. Aceptación das diferentes graos de destreza e confianza nas propias posibilidades. |
| 5. Tipos de equilibrio: estático, dinámico, invertido, con obxectos, e compañeiros. | 5.1.Práctica dos diferentes tipos de equilibrio estático, dinámico e coordinándose con outros compañeiros en situacións sen incertidumbre e con ela. | 5.2. Interese por aumentar a competencia motora con confianza e esforzo. |
| 6. Relacións espaciais e temporais: velocidade, intervalos e traxectorias. | 6.1. Estructuración espazo-temporal empregando nocións topolóxicas, adaptando o movemento a distintas velocidades, traxectorias e intervalos . | 6.2. Valoración das súas posibilidades, para así aumentar súa independencia e confianza. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **BLOQUE II. HABILIDADES MOTRICES.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| 7. Diferenciación das habilidades motoras básicas do corpo (desprazamentos, saltos, xiros, lanzamentos, recepcións, golpeos, bote, transportes e conducións) con e sen obxectos e a súa combinación. | 7.1. Execución eficaz e eficiente das h.m.b (desprazamentos, saltos, xiros, lanzamentos, recepcións,golpeos, bote, transportes e conducións) en situacións complexas e aplicalas en situacións de xogo | **7.2.** Confianza e autonomía nas diferentes respostas motoras. |
| 8. Coñecemento e consolidación das habilidades motrices básicas menos habituais (trepas, suspensións, balanceos, tiros, arrastres e empuxes) | 8.1. Experimentación das habilidades motrices básicas menos habituais (trepas, suspensións, balanceos, tiros, arrastres e empuxes) en situacións reais de xogo. | **8.2.** Confianza e autonomía nas diferentes respostas motoras. |
| 9. Diferenciación das capacidades físicas básicas: flexibilidade, forza, velocidade e resistencia e relación coas distintas actividades físicas e deportivas. | 9.1. Experimentación e diferenciación das capacidades físicas básicas (flexibilidade, forza, velocidade e resistencia) en actividades lúdicas e deportivas variadas. | 9.2. Reflexión sobre a competencia motora e interese por mellorala. |
| 10. As relacións topolóxicas básicas en situacións de xogo, adecuación do movemento ao espazo e tempo. | 10.1. Aplicas as relacións topolóxicas básicas ao xogo; mantemento, progresión e orientación no espazo tendo en conta un móbil, un obxectivo, compañeiros e adversarios. | **10.2.** Reflexión sobre a competencia motora e interese por mellorala. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **BLOQUE III. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXRESIVAS.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| 11. O corpo como elemento de expresión e comunicación individual e colectiva | 11.1. Interpretación de mensaxes individuais e colectivos, ideas e emocións. | 11.2.Valoración dos recursos expresivos propios e dos demais. |
| 12.As nocións espazo- temporais asociadas a ritmos cada vez mais complexos. | 12.1. Coordinación do movemento de forma expresiva a ritmos cada vez mais complexos, adaptándose ao tempo (antes, despois, lento, rápido..) e ao espazo e coordinación cos compañeiros. | 12.2. Desenrolo dos valores inherentes á expresividade do movemento. |
| 13. Coñecemento da cultura musical popular galega | 13.1. Práctica de bailes tradicionais galegos coa música popular galega | 13.2. Valoración do noso patrimonio como parte da nosa cultura. |
| 14. A danza e ou baile como técnicas de expresión corporal asociadas a un ritmo: bailes tradicionais e contemporáneas. | 14.1. Execución de diferentes danzas tradicionais e creación de coreografías novas, adaptando o movemento a músicas variadas. | 14.2. Desfrute e valoración dás danzas como forma de expresión. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **BLOQUE IV. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| 15. Interiorización de hábitos de hixiene corporal relacionados coa actividade física: (cambio de roupa, aseo) | 15.1.Realización dás rutinas de hixiene tras a realización de a.f. (cambio de roupa, aseo) con autonomía e responsabilidade | 15.2.Valoración dá influencia positiva dá hixiene sobre ou noso corpo. |
| 16. Interiorización de hábitos de alimentación saudables; alimentación e hidratación en relación coa actividade física. | 16.1.Consolidación das rutinas saudables; hidratación adecuada na actividade física; alimentación saudable (no almorzo, recreo) | 16.2.Adopción dun espírito crítico fronte aos hábitos alimenticios habituais e valoración dá súa influencia sobre a saúde. |
| 17. Interiorización de hábitos posturais correctos nas actividades físicas e deportivas | 17.1 Práctica de hábitos posturais correctos durante as actividades física e deportivas; prevención de lesións | **17.2.** Valoración dunha boa educación postural como prevención de posibles enfermidades. |
| 18. Interiorización das normas de seguridade na práctica de actividade física como prevención de accidentes; seguridade colectiva | 18.1. Prevención de accidentes na clase de E.F.; uso correcto de materiais e espazos. | 18.2.Valoración dá importancia dun uso responsable de materiais e espazos. |
| 19. Coñecemento do quecemento como parte fundamental da actividade física | 19.1 Execución autónoma do quecemento como parte inicial e fundamental en calquera actividade física. | 19.2. Valoración da práctica de actividade física como medio para conseguir saúde e benestar físico e mental |
| 20. Coñecemento do sistema cardiorespiratorio e a súa relación co esforzo físico | 20.1. Práctica e diferenciación dás diferentes fases na realización de exercicio físico: progresión de esforzo e descanso na sesión: animación ou quentamento xeral, parte principal e volta á calma | 20.2.Valoración e interese por superar ás súas propias posibilidades. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **BLOQUE V. XOGOS E DEPORTES.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| 21. Coñecemento dos diferentes tipos de xogos e deportes practicados en diferentes épocas/culturas. | 21.1. Práctica de xogos predeportivos e tradicionais como antecesores de diferentes deportes. | 21.2. Actitude favorable cara á actividade física manifestando unha actitude crítica ante: sedentarismo, consumismo,… |
| 22. Interiorización das diferentes estratexias do xogo: xogos de colaboración, oposición e colaboración / oposición. Factores determinantes do xogo (espazo e tempo) e ou seu regulamento | 22.1. Práctica das estratexias básicas de xogo: colaboración, oposición, colaboración- oposición. Axuste motor ás variantes establecidas en canto a espazo, tempo e regulamento. | 22.2. Aceptación dás normas establecidas e roles a desempeñar. |
| 23. Investigación e busca de información sobre xogos populares galegos, distinguindo segundo as zonas dos xogos. | 23.1. Práctica de xogos tradicionais de Galicia e adaptación dos patróns motores básicos aos distintos requirimentos do xogo. | 23.2. Valoración do xogo como medio de relación, desfrute e ocupación do tempo libre, e valoración dos xogos populares como patrimonio cultural e lúdico inmaterial. |
| 24. Coñecemento do entorno natural próximo ao colexio. Posibilidades do medio que nos rodea. | 24.1. Práctica de xogos non entorno natural e adaptación dous patróns motores (carreira, salto,…) ante a incerteza que ofrece ou novo medio. | 24.2. Respecto polas normas de educación viaria, medio ambiente,… gozando do medio que nos rodea. |

4.3. Relación de contidos para 3º ciclo.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **5º CURSO** | | |
| **BLOQUE I. O CORPO: IMAXE E PERCEPCIÓN.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| 1. Coñecemento dos músculos implicados en cada tipo de actividade física: carreira, salto, lanzamento, xiro.... | 1.1. Realización de actividades e localización dos principais músculos implicados na execución das mesmas. | 1.2. Valoración e aceptación da súa realidade corporal e a dos demais. |
| 2. Coñecemento, identificación e localización dos diferentes eixos corporais (lonxitudinal, transversal e anteroposterior). | 2.1. Execución de movementos con implicación dos diferentes eixos corporais (xiros, saltos e combinacións dos mesmos). | 2.2. Aceptación e adopción de normas de seguridade para prevención de posibles riscos. |
| **BLOQUE II. HABILIDADES MOTRICES.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| 3. Coñecemento das calidades físicas básicas, resistencia, velocidade, forza e flexibilidade (definicións e tipos). | 3.1. Práctica de actividade física relacionada coas calidades físicas básicas (carreira continua, distancias curtas, lanzamentos…). Recollida de resultados. | 3.2. Relación das calidades físicas básicas co nivel de condición física. Identificación de práctica con mellor condición física. |
| 4. Coñecemento das habilidades motrices básicas, carreira, salto, lanzamento e a súa combinación, habilidades específicas nalgún tipo de práctica deportiva. | 4.1. Realización de tarefas que impliquen combinación de habilidades, como salto e lanzamento ( baloncesto, voleibol, balonmán…). Iniciación deportiva. | 4.2. Aceptar o feito de "competir" como un elemento motivador, pero sen fomentar actitudes negativas ou de rexeitamento por obter resultados inesperados. |
| 5. Acondicionamento físico xeral, que é a condición física, relación coas capacidades físicas básicas. | 5.1. Realización de probas e baterías, útiles para medir o nivel de condición física grupal e individual. | 5.2. Actitude crítica cara ó modelo estético corporal socialmente vixente. |
| 6. Nocións asociadas a las relaciones espazo- temporais. Coordinación dinámica xeral. | 6.1. Coordinación dinámica xeral (desprazamentos combinados de marcha, carreira e salto, trepa e suspensión). | 6.2. Aumentar a confianza e seguridade nun mesmo. |
| **BLOQUE III. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXRESIVAS.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| 7. Coñecemento de actividades relativas á desinhibición, creatividade e participación (dramatización, representación teatral e coreografía). | 7.1. Realización de pequenas representacións teatrais, dramatizacións e coreografías. | 7.2. Valoración dos usos expresivos e comunicativos do corpo. |
| 8. Coñecemento de diferentes ritmos e estilos musicais (pop, rock, clásico...) axustando os movementos do corpo a estes (coreografías). | 8.1. Realización de bailes con diferentes estilos musicais e creación de coreografías para os mesmos. | 8.2. Participación e respeto ante situacións que supoñan comunicación corporal. |
| Bailes e danzas individuais e grupais formando coreografías, entre eles danzas do mundo. Investigación. | Execución e elaboración de danzas, bailes e coreografías de diferentes lugares do mundo. | Interés por coñecer danzas e bailes doutros lugares do mundo. |
| **BLOQUE IV. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| 9. Clasificación de información sobre aspectos alimenticios (nutrición infantil). Comprensión da relación entre actividade física e condición física. | 9.1. Elaboración de táboas de alimentos, e realización de actividades orientadas á mellora de hábitos alimenticios. Qué , cómo e cando comer... | 9.2. Recoñecemento dos efectos beneficiosos da actividade física na saúde. Melloras a nivel cardiovascular, locomotor... |
| 10. Distinción entre quentamento, xeral e específico. Dosificación do esforzo e recuperación como factores imprescindibles na práctica da actividade física. | 10.1. Realización de quentamentos xerais e específicos en función das características das actividades a realizar. | 10.2. Adoptar o quentamento como parte fundamental de toda práctica deportiva. |
| 11. Comprensión do termo hixiene postural: teoría sobre a adopción de posturas correctas para sentarnos, coller obxectos e levantarnos, a colocación da mochila..... | 11.1. Aplicación da teoría comprendida na vida cotiá, e pro suposto na práctica de actividade física. | 11.2. Valoración da actividade física para o mantemento e a mellora da saúde. |
| **BLOQUE V. XOGOS E DEPORTES.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| 12. Coñecemento dos diferentes tipos de xogos e actividades deportivas e coñecemento das diferentes normas, regulamentos, estratexias e papeis dos participantes. | 12.1. Posta en marcha das diferentes especialidades deportivas e lúdicas con aplicación das respectivas normas e regulamentos. | 12.2. Disposición favorable a participar en actividades diversas (deportivas) aceptando as diferenzas no nivel de habilidade. |
| 13. Investigación, mediante o uso das novas tecnoloxías, sobre xogos e deportes populares, autóctonos e tradicionais de Galicia. Facer unha clasificación dos mesmos. | 13.1. Práctica dos deportes e xogos populares e tradicionais de Galicia. | 13.2. Aceptación dos xogos populares como fonte de sabedoría, cultura e alternativa para o seu tempo de lecer. |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6º CURSO** | | |
| **BLOQUE II. O CORPO: IMAXE E PERCEPCIÓN.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| 1. Coñecemento dos movementos articulares e tipos de articulacións: flexión, extensión, abdución, adución, circundución,.... Articulación en bisagra, cadeira de montar.... | 1.1. Realización de actividades e localización dos principais grupos articulares implicados na execución das mesmas. Execución dos diferentes tipos de movementos. | 1.2. Valoración e aceptación da súa realidade corporal e a dos demais. |
| 2. Comprensión do funcionamento do sistema cardiorespiratorio, relación coa actividade física (circulación do sangue, relación esforzo- pulso...). | 2.1. Execución de tarefas, relacionando a intensidade das mesmas co seu ritmo cardíaco. Toma de pulsacións, relación cos índices adecuados para o rango de idades. | 2.2. Adoptar o quentamento como parte fundamental de toda práctica deportiva . |
| 3. Coñecemento dos axentes implicados na consecución do equilibrio: base de sustentación, centro de gravidade, ton, postura.... | 3.1. Consecución de posturas equilibradas en diferentes situacións: Estáticas, dinámicas, con diferente base de sustentación, centro de gravedade… | 3.2. Aceptación e adopción de normas de seguridade para prevención de posibles riscos. |
| 4. Identificación das capacidades físicas básicas implicadas en cada actividade física. | 4.1. Realización de actividade física que implique o traballo das diferentes calidades físicas básicas. | 4.2. Aceptar o feito de "competir" como un elemento motivador, pero sen fomentar actitudes negativas ou de rexeitamento por obter resultados inesperados. |
| 5. Coñecemento da súa condición física “forma” mediante medicións, probas, tests.... | 5.1. Realización de probas e baterías, útiles para medir o nivel de condición física grupal e individual. | 5.2. Relación das calidades físicas básicas co nivel de condición física. Identificación de práctica con mellor condición física. |
| **BLOQUE III. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXRESIVAS.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| 6. Coñecer o aerobic como práctica deportiva de adecuación física e de ocio na sociedade actual. | 6.1. Posta en práctica desta disciplina que relaciona actividade física, música e ritmo. | 6.2. Actitude crítica cara ó modelo estético corporal socialmente vixente. |
| 7. Recoñecemento da labor expresiva individual como parte fundamental para o logro da comunicación expresiva colectiva. | 7.1. Realización de pequenas representacións teatrais, dramatizacións e coreografías. | 7.2. Valoración dos usos expresivos e comunicativos do corpo. |
| 8. Identificación do xesto e o mimo como medio para desenrolar a capacidade de dramatización. | 8.1. Representación de pequenas obras tetarais sen utilización da expresión verbal. | 8.2. Participación e respeto ante situacións que supoñan comunicación corporal. |
| **BLOQUE IV. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| 9. Sistematización da práctica da hixiene corporal (adoptar os hábitos asociados á práctica deportiva, física ou cotiá, dun xeito mecánico). | 9.1. Execución de quentamentos, estiramentos, prevención de riscos e hábitos de hixiene corporal, dun xeito espontáneo. Sen a constante vixilancia do mestre/a. | 9.2. Actitude crítica cara ó modelo estético corporal socialmente vixente... |
| 10. Adecuación de materiais e espazos para previr accidentes (prevención de riscos). | 10.1. Realización de avaliación de riscos, elección de espazos e materiais a utilizar con respecto ao contido a traballar. | 10.2. Aceptación e adopción de normas de seguridade para prevención de posibles riscos. |
| 11. Estudio dos hábitos insáns e mentalización dos seus efectos e consecuencias (sedentarismo, alcohol, tabaco e outras drogas). | 11.1. Vivenciación dos efectos nocivos derivados da adopción destes “hábitos insáns”. Simulación de actividades realizadas sen quentar, mareados, despois de fumar… | 11.2. Valoración da actividade física para o mantemento e a mellora da saúde. |
| **BLOQUE V. XOGOS E DEPORTES.** | | |
| **Contidos Conceptuais** | **Contidos Procedimentais** | **Contidos Actitudinais** |
| 12. Coñecemento da diversidade de actividades deportivas da nosa sociedade ( tradicionais e novidosas, como Pilates, Spining...). | 12.1. Realización de avaliación de riscos, elección de espazos e materiais a utilizar con respecto ao contido a traballar. | 12.2. Disposición favorable a participar en actividades diversas (deportivas) aceptando as diferenzas no nivel de habilidade. |
| 13. Investigación, mediante emprego das TIC sobre xogos e deportes doutros países e lugares do mundo. | 13.1. Práctica dos deportes e xogos populares e tradicionais do mundo. | 13.2. Aceptación dos xogos populares do mundo como fonte de sabedoría, cultura e alternativa para o seu tempo de lecer. |
|  |  |  |
| 14. Identificación e investigación sobre necesidades físicas, motoras ou sensoriais especiais. As discapacidades. | 14.1. Execución de actividade de tipo físico ou deportivo, vivenciando as diferentes sensacións logradas durante a realización das mesmas, grazas á experimentación das discapacidades no propio corpo. | 14.2.Aceptación das diferenzas existentes tanto a nivel físico como motor ou mental.  14.3. Sentimento de empatía, poñerse no lugar dos demais. |

**5. SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS.**

Coll (1991) define a unidade didáctica como a unidade de traballo relativa a un proceso completo de ensinanza- aprendizaxe.

A función das unidades didácticas é concretar os contidos que aparecen na programación docente no seu máximo nivel de concreción respecto a que , como e cando ensinar e avaliar, expoñendo de modo reflexivo as sesións e o emprego de recursos.

O deseño de unidade didácticas leva a unha toma de decisións conscientes e explícitas que conteñen todos os elementos curriculares en torno a un eixe organizador plasmado na programación docente e estreitas relacións con unidades precedentes, paralelas e posteriores.

A continuación expóñense o conxunto de unidades didácticas de educación física para os seis cursos de educación primaria. Para cada curso preséntanse entre oito e nove unidades, e cada unha delas contén os seguintes puntos:

* Xustificación a modo de breve resumo ou introdución da unidade.
* Obxectivos didácticos que s refiren a aquelas finalidades que o alumnado acadará ao rematar a unidade didáctica.
* Contidos principais a traballar nas diferentes sesións.
* Criterios de avaliación a modo de indicadores básicos par comprobar se os obxectivos foron acadados.
* Contribución ao logro das competencias básicas facendo unha breve alegación á competencia principal coa que relacionamos os contidos da unidade.
* Secuenciación das sesións a modo de visualización global do que queremos traballar ao longo da unidade didáctica.
* Fichas de traballo de contidos específicos da nosa área, dependendo da unidade didáctica e a modo de exemplificación.

Este é o cadro de contidos coas abreviaturas correspondentes que empregaremos posteriormente nos cadros resumo das unidades didácticas:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Esquema corporal **EC**  Respiración **RESP**  Relaxación **REL**  Equilibrio **EQU**  Coordinación **COOR**  Xogo **JG** | Lateralidade **LAT**  Espacialidade **ESP**  Temporalidade **TEMP**  Hixiene corporal **HC**  Hixiene postural **HP**  Danza **DZ** | Activ. artístico- expresivas **AAE**  Actividade física y saúde **SA**  Medidas de seguridade **SEG**  Habilidades motrices básicas **HMB** |

**1º DE PRIMARIA.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **CONTIDOS PRINCIPAIS** | **TÍTULO** | **SES** |
| **1 er TRIM.** | **U.D. 1**: Presentación/ Instalacións/ Normas / SEG | ***"A volta ao Cole"*** | 7 |
| **U.D. 2**: Aborda principalmente temas relacionados co coñecemento do noso corpo e a súa saúde. EC / HC / HP / SA / HMB / JG / REL / RESP | ***"Como somos e como nos coidamos?"*** | 10 |
| **U.D. 3**: Desenvolve as habilidades motrices básicas.  LAT / HMB / JG**/** EQU / COOR | ***"Unha aventura pola xungla I"*** | 10 |
| **2º TRIM.** | **U.D. 4**: Traballaremos aspectos relacionados co espazo e o tempo, contidos que van ligados de por si.  ESP / TEMP / HMB / JG | ***"Coñecendo o noso espazo"*** | 8 |
| **U.D. 5**: O xesto e a imitación serán o eixe desta unidade didáctica.  AAE / HMB / JG / REL | ***"Arte - mimo"*** | 8 |
| **U.D. 6**: Introdución do ritmo relacionado co movemento corporal.  DZ / ESP / TEMP / COOR / HMB | ***"Bailando vou"*** | 8 |
| **3 er TRIM.** | **U.D.7**: Acercamento a xogos con material alternativo.  LAT / ESP / COOR / HMB / JG | ***"Un novo mundo I"*** | 10 |
| **U.D. 8**: Traballo de xogos populares a modo de recuperar os xogos de antes.  LAT / ESP / COOR / HMB / JG | ***"A que xogaban os avós e avoas?"*** | 10 |

|  |
| --- |
| **U.D. 1: "A VOLTA AO COLE"** |
| **XUSTIFICACIÓN/INTRODUCCIÓN.** |
| Ao comezo de curso é preciso presentar un unidade que transmita confianza ao alumnado a través de xogos lúdicos e en gran grupo. |
| **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| - Tomar contacto coa clase de educación física.  - Xerar hábitos e rutinas de comportamento.  - Xerar relacións entre compañeiros/as.  - Tomar conciencia de diferentes actitudes. |
| **CONTIDOS.** |
| - Coñecemento de mestre e compañeiros/as.  - Recursos materiais e instalacións.  - Normas, respeto e orden. |
| **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| - Mostrar boa actitude, tanto en comportamento, participación coma desinhibición, cara sí mesmo, os demáis e o entorno que o rodea. |
| **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS.** |
| Con esta unidade didáctica contribuímos principalmente ao logro das competencias **social e cidadá** e **autonomía e iniciativa persoal** xa que estamos presentando unha toma de contacto tanto co entorno coma cos compañeiros e mestre. |
| **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS.** |
| Sesión 1. Xogos de presentación e coñecemento do material e o espazo.  Sesión 2. Xogos de desinhibición.  Sesión 3. Xogos de cooperación.  Sesión 4. Xogos preferidos. |

|  |
| --- |
| **U.D. 2: " COMO SOMOS E COMO NOS COIDAMOS?"** |
| **XUSTIFICACIÓN/INTRODUCCIÓN.** |
| Presentamos unha unidade que sentará a base do esquema corporal do alumnado a nivel motriz así coma uns hábitos de hixiene persoal e corporal que reforzaremos en posteriores niveis. |
| **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| - Aprender as principais partes do corpo (cabeza, tronco, extremidades e articulacións básicas) e comprender o aparello locomotor como un todo que posibilita o mevemento.  - Recoñecer as propias medidas (peso, altura, tallas) e aprender a diferenciar as características persoais propias.  - Identificar ambos lados do corpo.  - Coñecer os principais aspectos da hixiene persoal, creando e practicando hábitos hixiénicos.  - Construír hábitos básicos de limpeza corporal, recoñecelos e comprendelos.  - Ter seguridade nun mesmo na realización de xogos.  - Estar atento/a no coidado que se debe de poñer na realización de actividades. |
| **CONTIDOS.** |
| - O corpo humán: as principais partes.  - Medidas e características persoais.  - Hixiene persoal, limpeza corporal e aseo.  - Seguridade nun mesmo, autocoñecemento e atención. |
| **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| - Recoñecer nun mesmo e nos demáis cabeza, tronco , extremidades e principais articulacións así coma as súas características corporais respecto aos outros.  - Mostrar unha actitude de coñecemento e práctica de normas e hábitos de hixiene corporal, postural e hábitos de alimentación.  - Recoñecer e discriminar esquerda e dereita nun mesmo. |
| **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS.** |
| A través de tomar medidas contribuímos de forma básica á **competencia matemática** e á **coñecemento e interacción co mundo físico** a través de comprender e traballar habitos de hixiene persoal. |
| **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS.** |
| Sesión 1. O aparello locomotor é o noso motor.  Sesión 2. Isto vai de medidas: peso, altura, tallas...  Sesión 3. Que me caracteriza como diferente ou igual?  Sesión 4. As articulacións vólvense tolas.  Sesión 5. Todos a estribor: A dereita.  Sesión 6. Todo a babor: A esquerda.  Sesión 7. Coidate colega!. Hábitos saudables básicos.  Sesión 8. Que foi o que aprendemos? |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: Colorear as partes do corpo: cabeza, tronco e extremidades.

F2: Táboa onde apuntaremos datos relacionados coa estatura, peso, talla de zapatos...

F3: Actividade de colorear o corpo que se corresponde co corpo propio e debuxarnos a nós mesmos.

F4: Colocar o nome das articulacións no lugar correspondente.

F5: Debuxar as merendas de toda a semana.

F6: Posturas corporais correctas e incorrectas.

|  |
| --- |
| **U.D. 3: " UNHA AVENTURA POLA XUNGLA "** |
| **XUSTIFICACIÓN/INTRODUCCIÓN.** |
| Traballaremos a nivel global as habilidades motrices básicas a través de actividades de tipo lúdico. Do mesmo xeito pretendemos que non se quede nun mero traballo lúdico, senón que crearemos unha base a nivel conceptual e procedimental para posteriores aprendizaxes. |
| **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| - Recoñecer os movementos e tarefas motrices fundamentais a través das habilidades motrices básicas sen obxectos e con obxectos: desprazamentos, saltos, xiros, pases e recepcións, manipulación de obxectos...  - Desenrolar o equilibrio en estático, en movemento, con transporte de obxectos e en situación de xogo con tarefas motrices fundamentais. |
| **CONTIDOS.** |
| - Equilibrio estático, dinámico e con obxectos en situacións de xogo.  - Habilidades motrices básicas: desprazamentos (marcha carreira, cuadrupedia, reptacións...), saltos e xiros  - Outras habilidades: trepas, tirar, empuxar, arrastrar...  - Habilidades con obxectos: lanzamentos, recollidas, transportes, botes, manexos, pases... |
| **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| - Desenvolverr e mellorar as condicións de equilibrio en estático e movemento.  - Mellorar as condicións de coordinación dinámica xeral.  - Aumentar a eficacia de movemento a nivel motriz xeral e na manipulación dos obxectos. |
| **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS.** |
| Nesta unidade didáctica o alumnado deberá comprender e aceptar as propias capacidades e limitacións asi coma iniciarse na toma de decisións polo que principalmente destacaremos as competencias **de aprender a aprender** e **social e cidadá**. |
| **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS.** |
| Sesión 1. As árbores da xungla: equilibrios.  Sesión 2. As árbores da xungla: equilibrios.  Sesión 3. Tarzán e os animais salvaxes. (marcha, carreira, cuadrupedia)  Sesión 4. Animais perigosos (reptacións, arrastres...)  Sesión 5. A vida na xungla: habilidades con obxectos.  Sesión 6. Salta, salta, salta.  Sesión 7. Salta, salta, salta.  Sesión 8. Xiramos sen parar.  Sesión 9. Xiramos sen parar.  Sesión 10. Que foi o que aprendemos? |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: Colorear a palabra "EQUILIBRIO" e o debuxo que corresponda con esa habilidade.

F2: Colorear a palabra "DESPRAZAMENTOS"e os debuxos de diferentes tipos de desprazamentos, unindo cada debuxo coa habilidade que lle corresponda ("MARCHA", "CARREIRA", "CUADRUPEDIA", "REPTAS", "ARRASTRES"...).

F3: Colorear a palabra "SALTO" e o debuxo que corresponda con esa habilidade.

F4: Colorear a palabra "XIRO" e o debuxo que corresponda con esa habilidade

|  |
| --- |
| **U.D. 4: "COÑECENDO O NOSO ESPAZO"** |
| **XUSTIFICACIÓN/INTRODUCCIÓN.** |
| Levaremos a cabo unha unidade para traballar a orientación espazo- temporal, indisociable ao movemento, profundizando neste primeiro curso no espazo propio. |
| **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| - Comprender os elementos topográficas básicos de direccións.  - Situar correctamente o propio corpo e obxectos en función de distancias e posicións (preto, lonxe, dentro, fora).  - Organizarse no espazo adecuadamente, agrupándose ou dispersándose en función da actividade. |
| **CONTIDOS.** |
| - As direccións e as distancias.  - Agrupamentos e dispersións.  - Distribución no espazo. |
| **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| - Situarse e orientarse no espazo a través de apreciación de traxectorias e distancias.  - Coñecer as relación espaciais básicas (diante, detrás, preto, lonxe, arriba, abaixo, ao arredor, no medio...).  - Desprazarse de forma coordinada no espazo en relación aos compañeiros/as.  - Orientarse no espazo próximo respecto a obxectos en estático e en movemento. |
| **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS.** |
| De forma básica destacaremos a competencia **para aprender a aprender** a **autonomía e iniciativa persoal** xa que o alumnado poderá empregar estes coñecementos en outras situacións similares e moi habituais. |
| **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS.** |
| Sesión 1. Orientación no espazo.  Sesión 2. Apreciación de traxectorias.  Sesión 3. Apreciación de distancias.  Sesión 4. Progresión no espazo.  Sesión 5. Agrupacións.  Sesión 6. Que foi o que aprendemos? |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: Unir con frechas os debuxos con "DIANTE-DETRÁS".

F2: Unir con frechas os debuxos con "LONXE-PRETO".

F3: Unir con frechas os debuxos con "ARRIBA-ABAIXO".

F4: Unir con frechas os debuxos con "GRANDE-PEQUENO".

F5: Unir con frechas os debuxos con "ESTREITO-ANCHO".

F6: Unir con frechas os debuxos con "ARREDOR-AO LADO-NO MEDIO-DENTRO-FORA...".

|  |
| --- |
| **U.D. 5: "ARTE-MIMO"** |
| **XUSTIFICACIÓN/INTRODUCCIÓN.** |
| Descubriremos os recursos expresivos do corpo a través da imaxinación e aproveitaremos ao máximo a capacidade expresiva que o alumnado mostra nestas idades. |
| **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| - Coñecer os xestos básicos na comunicación oral.  - Comprender xestos e movementos habituais na comunicación corporal.  - Empregar de forma desinhibida os recursos expresivos do corpo . |
| **CONTIDOS.** |
| - Xesto e xesticulación.  - Imitación.  - Xogo simbólico.  - Creatividade, desinhibición, espontaneidade. |
| **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| - Realizar xestos variados de emocións e sentimentos.  - Identificar o xesto co seu significado.  - Imitar a personaxes coñecidos.  - Presentar unha actitude positiva e participativa cara sí mesmo e os demáis. |
| **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS.** |
| Contribuímos á competencia **cultural e artística** a través do uso de recursos expresivos do corpo así coma competencia **social e cidadá** a través do traballo da empatía. |
| **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS.** |
| Sesión 1. Recursos expresivos do corpo.  Sesión 2. Calidades de movemento: pesado- lixeiro, rápido -lento, forte- suave...  Sesión 3. Niveis de espazo corporal.  Sesión 4. Relaxación.  Sesión 5. Mímica.  Sesión 6. Representacións.  Sesión 7. Que foi o que aprendemos? |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: Relacionar xestos con imaxes.

F2: Relacionar o contido "RELAXACIÓN" e "CONTRACCIÓN" coa imaxe correspondente.

F3: Unir con frechas os debuxos con "PESADO-LIXEIRO", "FORTE-SUAVE".

|  |
| --- |
| **U.D. 6: " BAILANDO VOU! "** |
| **XUSTIFICACIÓN/INTRODUCCIÓN.** |
| Como continuación da unidade anterior, introduciremos o ritmo e o baile como eixe básico desta unidade, empregando materiais variados e músicas coñecidas para motivar ao alumnado. |
| **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| - Desenrolar as condicións básicas de ritmo no movemento.  - Axustar os movementos persoais a movementos grupais rítmicos.  - Practicar bailes sinxelos con demáis.  - Ter confianza en sí mesmo e nos demáis. |
| **CONTIDOS.** |
| - Movemento rítmico global.  - Baile.  - Danzas do mundo.  - ritmo interno: Respiración. |
| **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| - Reproducir ritmos coas mans e os pes.  - Repetir ritmos sinxelos.  - Reproducir unha estrutura rítmica sinxela.  - Axustar o movemento rítmico propio ás condicións grupais e a un fondo rítmico musical.  - Mostrar desinhibición e respeto. |
| **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS.** |
| Ao igual que na u.d. anterior contribuímos á competencia **cultural e artística** a través do uso de recursos expresivos do corpo asi coma competencia **social e cidadá** a través do traballo da empatía. |
| **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS.** |
| Sesión 1. O noso ritmo interno.  Sesión 2. Seguimos o ritmo.  Sesión 3. Que o ritmo non pare.  Sesión 4. Danzas do mundo.  Sesión 5. Danzas do mundo.  Sesión 6. Bailamos xuntos.  Sesión 7. Que foi o que aprendemos? |

|  |
| --- |
| **U.D. 7: "UN NOVO MUNDO"** |
| **XUSTIFICACIÓN/INTRODUCCIÓN.** |
| Introduciremos ao alumnado no coñecemento de xogos e materiais alternativos para que pouco a pouco asimilen a variedade de recursos que nos poden ofrecer as sesións de educación física. |
| **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| - Recoñecer a apreciar diferentes xogos dos que se poden realizar na práctica cotiá.  - Recoñecer e comprender as partes principais de un xogo: incio, desenvolvemento e final.  - Comprender as funcións propias dentro do grupo.  - Manter un orden na realización e organización de xogos e propostas.  - Distribuir correctamente o material e axudar a recollelo e dispoñelo para futuros usos do mesmo. |
| **CONTIDOS.** |
| - Xogos alternativos: paracaídas, globos, periódicos, saquiños, pompóns, pelotas de cornos, pelotas xigantes...  - Xogos cooperativos. |
| **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| - Coñecer e practicar os diferentes xogos alternativos e cooperativos.  - Realizar as habilidades motrices necesarias para cada xogo.  - Coñece as normas e regras de os xogos.  - Asume e espete as normas e regras dos xogos. |
| **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS.** |
| Nesta unidade didáctica presentaremos situacións nas que solicitaremos ao alumnado que valore a diversidade, dialogar ante posibles conflitos ou practicar valores como a cooperación, polo que estaremos incidindo nas competencias de **coñecemento e interacción co mundo físico**, **social e cidadá** e **autonomía e iniciativa persoal**. |
| **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS.** |
| Sesión 1. Novos xogos.  Sesión 2. Xogos con globos.  Sesión 3. Xogos con periódicos.  Sesión 4. Xogos con pompóns e saquiños.  Sesión 5. Xogos con pelotas de cornos e pelotas xigantes.  Sesión 6. Xogos con teas.  Sesión 7. Xogos con paracaídas.  Sesión 8. Xogos cooperativos.  Sesión 9. A gimkana cooperativa.  Sesión 10. Que foi o que aprendemos? |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: Relacionar materiais de refugallo co contedor de lixo correspondente.

F2: Clasificar o lixo e relacionar con material reutilizable.

|  |
| --- |
| **U.D. 8: "A QUE XOGABAN OS AVOS E AVOAS?"** |
| **XUSTIFICACIÓN/INTRODUCCIÓN.** |
| Os xogos populares galegos identifican unha parte da nosa cultura polo que son un elemento moi importante a ter en conta dentro das sesións de E.F. e o alumnado e por outra banda intentaremos que aprendan a valorar a necesidade de transmisión de coñecementos de xeración en xeración. |
| **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| - Recoñecer a apreciar diferentes xogos populares valorando a riqueza da nosa cultura.  - Asumir as normas e regras das diferentes actividades.  - Recoñecer e comprender as partes principais de un xogo: Incio, desenvolvemento e final.  - Comprender as funcións propias dentro do grupo.  - Aceptar a vitoria e a derrota como partes do xogo. |
| **CONTIDOS.** |
| - Xogos de locomoción: pillas, pes quedos, cadeiras.  - Xogos de lanzamento: bolos, chapas.  - Xogos con outro material: soga- tira e xogos con cordas.  - Xogos cantados. |
| **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| - Coñecer e practicar diferentes xogos populares galegos.  - Adaptar as súas capacidades ás necesidades do xogo  - Participar activamente nas diferentes sesións e xogos.-  - Integrarse e socializarse nos xogos. |
| **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS.** |
| A través da práctica de valores de igualdade, disfrute de manifestacións culturais traballaremos as competencias de **coñecemento e relación co mundo físico** e **competencia cultural e artística.** |
| **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS.** |
| Sesión 1. Visualización de un vídeo: “Pelo gato 24”  Sesión 2. Corre, corre que te pillo: a cadea, , estatuas, conxelado.  Sesión 3. Xogos de locomoción: Pes quedos, as cadeiras.  Sesión 4. Xogos de lanzamento: Bolos ao canteiro.  Sesión 5. Chapas.  Sesión 6. Soga- tira, xogos de mans.  Sesión 7. Xogos cantados: a cadeira da raíña, Antón Peruleiro, vexo- vexo.  Sesión 8. Xogos cantados: este queixo, Xan de outeiro, pase misí.  Sesión 9. Un día tradicional.  Sesión 10. Que foi o que aprendemos? |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: Relacionar o nome do xogo co material correspondente.

F2: Debuxar un xogo popular.

**2º DE PRIMARIA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **CONTIDOS PRINCIPAIS** | **TÍTULO** | **SES** |
| **1 er TRIM.** | **U.D. 1**: Presentación/ Instalacións/ Normas / SEG | ***"Voltamos outra vez"*** | 7 |
| **U.D. 2**: Aborda principalmente temas relacionados co coñecemento do noso corpo e a súa saúde. EC / HC / HP / SA / HMB / JG / REL / RESP | ***"O noso corpo cambia"*** | 10 |
| **U.D. 3**: Desenvolve as habilidades motrices básicas.  LAT / HMB / JG**/** EQU / COOR | ***"Unha aventura pola xungla II"*** | 10 |
| **2º TRIM.** | **U.D. 4**: Traballaremos aspectos relacionados co espazo e o tempo, contidos que van ligados de por si.  ESP / TEMP / HMB / JG | ***"A máquina do tempo"*** | 8 |
| **U.D. 5**: O xesto e a imitación serán o eixe desta unidade didáctica.  AAE / HMB / JG / REL | ***"Cine mudo"*** | 8 |
| **U.D. 6**: Introdución do ritmo relacionado co movemento corporal.  DZ / ESP / TEMP / COOR / HMB | ***"Danzando veño"*** | 8 |
| **3 er TRIM.** | **U.D.7**: Acercamento a xogos con material alternativo.  LAT / ESP / COOR / HMB / JG | ***"Un novo mundo II "*** | 10 |
| **U.D. 8**: Traballo de xogos populares a modo de recuperar os xogos de antes.  LAT / ESP / COOR / HMB / JG | ***"Xogos do noso pobo"*** | 10 |

|  |
| --- |
| **U.D. 1: "VOLTAMOS OUTRA VEZ"** |
| **XUSTIFICACIÓN/INTRODUCCIÓN.** |
| Toda unidade de comezo de curso deberá establecer unhas bases actitudinais e de rutinas para as sesións restantes marcando as principais pautas de comportamento e normas durante as clases de Educación Física. |
| **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| - Toma de contacto co novo curso e os compañeiros/as.  - Xerar e consolidar hábitos e rutinas de comportamento.  - Xerar relacións entre os membros do grupo. |
| **CONTIDOS.** |
| - Coñecemento de mestre e compañeiros/as.  - Recursos materiais e instalacións.  - Normas, respeto e orden. |
| **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| - Mostrar unha actitude de entendemento, participación e interese polos aspectos presentados, así coma unha boa predisposición cara a actividade e os compañeiros/as. |
| **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS.** |
| Con esta unidade didáctica contribuímos principalmente ao logro das competencias **social e cidadá** e **autonomía e iniciativa persoal** xa que estamos presentando unha toma de contacto tanto co entorno coma cos compañeiros e mestre. |
| **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS.** |
| Sesión 1. Xogos de presentación e coñecemento do material e o espazo.  Sesión 2. Xogos de desinhibición.  Sesión 3. Xogos de cooperación.  Sesión 4. Xogos preferidos. |

|  |
| --- |
| **U.D. 2: " O NOSO CORPO CAMBIA"** |
| **XUSTIFICACIÓN/INTRODUCCIÓN.** |
| Con esta unidade pretendemos establecer a base que deberá ter o alumnado para afrontar os cursos vindeiros en canto a coñecemento do propio corpo. Traballaremos ademais os órganos dos sentidos de forma lúdica para penetrar algo máis neste aspecto. |
| **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| - Coñecer a estrutura básica do aparello locomotor e a súa importancia no movemento, diferenciando segmentos corporais de forma básica.  - Comprender as funcións básicas de articulacións e do aparello locomotor (ósos e musculatura de forma global).  - Diferenciar respiración e pulso e comprender os cambios que producen en función da actividade física.  - Coñecer os órganos dos sentidos.  - Discriminar a dereita- esquerda e o lado dominante sobre sí mesmo. |
| **CONTIDOS.** |
| - O aparello locomotor: partes e funcións básicas.  - Os órganos dos sentidos.  - A respiración e o pulso.  - Lateralidade: o lado dominante. |
| **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| - Identificar as partes aprendidas do aparello locomotor en sí mesmo e nos demáis e as súas funcións motrices así coma enumerar e diferenciar os órganos dos sentidos.  - Mostrar unha actitude positiva cara o propio corpo entendendo a importancia do seu coidado.  - Discriminar distintos factores de saúde: aseo despois do exercicio físico, indumentaria adecuada, merendas sans...  - Recoñecer a dereita e a esquerda en si mesmo. |
| **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS.** |
| A través de tomar medidas contribuímos de forma básica á **competencia matemática** e á **coñecemento e interacción co mundo físico** a través de comprender e traballar hábitos de hixiene persoal. |
| **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS.** |
| Sesión 1. O aparello locomotor é o noso motor II.  Sesión 2. Máis partes do noso corpo.  Sesión 3. Vista  Sesión 4. Oído.  Sesión 5. Tacto.  Sesión 6. Olfacto e gusto.  Sesión 7. Respiramos.  Sesión 8. Que foi o que aprendemos? |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: Debuxar o noso corpo coas súas partes e articulacións.

F2: Táboa onde apuntaremos datos relacionados coa estatura, peso, talla de zapatos...

F3: Relacionar "VISTA", "OIDO", "TACTO", "OLFACTO" e "GUSTO" con imaxes determinadas.

F4: Relacionar o concepto "RESPIRACIÓN" E "RELAXACIÓN" con unha imaxe determinada.

F5: Relacionar actitudes positivas para a nosa saúde corporal: "DESCANSO", "REPOSICIÓN", "ALMORZO", "POPSICIÓNS CORPORAIS CORRECTAS"...

|  |
| --- |
| **U.D. 3: " UNHA AVENTURA POLA XUNGLA II "** |
| **XUSTIFICACIÓN/INTRODUCCIÓN.** |
| Presentamos esta unidade didáctica como unha continuación ou ampliación da unidade de primeiro nivel de primaria. Seguiremos reforzando contidos relacionados con habilidades motrices básicas, xenéricas, equilibrio e coordinacións a través de xogos simbólicos e actividades lúdicas. |
| **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| - Recoñecer os movementos e as tarefas motrices fundamentais a través das habilidades motrices básicas e outras habilidades xenéricas.  - Aumentar o seu dominio nas habilidades motrices e aplicalos nas situacións que se nos presenten.  - Mellorar as condicións de equilibrio estático, dinámico e con obxectos nas distintas actividades. |
| **CONTIDOS.** |
| - Habilidades motrices básicas e outras habilidades xenéricas: desprazamentos, xiros, saltos, golpeo, condución, bote, transportes, arrastres, empuxes...  - Equilibrio estático, dinámico e con obxectos en situacións de xogo. |
| **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| - Mostrar soltura, axilidade e coordinación en movementos globais realizados nas diferentes actividades con e sen obxectos: desprazamentos, saltos, xiros, golpeos, conducións, botes, transportes, arrastres, empuxes...  - Realizar equilibrios en diferentes situacións: estático, dinámico e con obxectos.  - Participar activa e positivamente nas actividades. |
| **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS.** |
| Nesta unidade didáctica o alumnado deberá comprender e aceptar as propias capacidades e limitacións así coma iniciarse na toma de decisións polo que principalmente destacaremos as competencias **de aprender a aprender** e **social e cidadá**. |
| **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS.** |
| Sesión 1. Equilibrio.  Sesión 2. Equilibrio.  Sesión 3. Desprazamentos variados.  Sesión 4. Saltos.  Sesión 5. Xiros.  Sesión 6. Empuxes, arrastres…  Sesión 7. Habilidades con obxectos: conducións.  Sesión 8. Habilidades con obxectos: botes.  Sesión 9. Habilidades con obxectos: transportes.  Sesión 10. Que foi o que aprendemos? |

F1: Colorear a palabra "EQUILIBRIO" e o debuxo que corresponda con esa habilidade.

F2: Colorear a palabra "DESPRAZAMENTOS"e os debuxos de diferentes tipos de desprazamentos, unindo cada debuxo coa habilidade que lle corresponda ("MARCHA", "CARREIRA", "CUADRUPEDIA", "REPTAS", "ARRASTRES"...).

F3: Colorear a palabra "SALTO" e o debuxo que corresponda con esa habilidade.

F4: Colorear a palabra "XIRO" e o debuxo que corresponda con esa habilidade.

F4: Colorear a palabra "CONDUCCIÓN" e o debuxo que corresponda con esa habilidade.

F4: Colorear a palabra "BOTE" e o debuxo que corresponda con esa habilidade.

F4: Colorear a palabra "TRANSPORTE" e o debuxo que corresponda con esa habilidade.

|  |
| --- |
| **U.D. 4: " A MÁQUINA DO TEMPO"** |
| **XUSTIFICACIÓN/INTRODUCCIÓN.** |
| O tempo é un contido abstracto para o alumnado xa que nos é observable mediante a vista, polo que esta unidade concretará o tempo de modo que partiremos de xogos como medio de aprendizaxe dos datos temporais no movemento. Combinaremos tamén o traballo do espazo, xa que se trata de unha ampliación da unidade vista en primeiro curso. |
| **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| - Comprender os elementos topográficos básicos de distancias.  - Apreciar e controlar a velocidade do corpo en diferentes desprazamentos.  - Adaptar o movemento a referencias temporais. |
| **CONTIDOS.** |
| - Duración, sucesión e orden.  - Apreciación de velocidades.  - Cadencias regulares e irregulares. |
| **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| - Comprender os conceptos temporais a nivel motor relacionados co movemento (antes, despois, corto, largo, pausa, lento, simultáneo...)  - Apreciar velocidades, duracións, sucesións e orden.  - Reproducir movementos coordinados durante a carreira. |
| **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS.** |
| De forma básica destacaremos a competencia **para aprender a aprender** a **autonomía e iniciativa persoal** xa que o alumnado poderá empregar estes coñecementos en outras situacións similares e moi habituais. |
| **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS.** |
| Sesión 1. Estruturación temporal.  Sesión 2. Duración.  Sesión 3. Sucesión e orden.  Sesión 4. Apreciación de velocidades.  Sesión 5. Cadencias regulares e irregulares.  Sesión 6. Que foi o que aprendemos? |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: Unir con frechas os debuxos con "ANTES-DESPOIS".

F2: Unir con frechas os debuxos con "CURTO-LONGO".

F3: Unir con frechas os debuxos con "RÁPIDO-LENTO".

F4: Unir con frechas os debuxos con "SIMULTÁNEO".

F5: Unir con frechas os debuxos con "PRINCIPIO-FIN".

F6: Unir con frechas os debuxos con "AGORA".

|  |
| --- |
| **U.D. 5: "CINE MUDO"** |
| **XUSTIFICACIÓN/INTRODUCCIÓN.** |
| Con esta unidade didáctica traballamos o bloque de actividades expresivas proporcionando ao alumnado situacións nas que poderán amosar a súa creatividade e espontaneidade. |
| **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| - Coñecer formas de comunicación non verbal coma mimo e sombras a través de actividades lúdicas.  - Empregar a comunicación corporal nas situacións requiridas.  - Mellorar o emprego desinhibido dos recursos expresivos do corpo. |
| **CONTIDOS.** |
| - Mimo.  - Sombras.  - Xogo simbólico.  - Creatividade, desinhibición e espontaneidade. |
| **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| - Expresar co corpo situacións cotiás.  - Realizar representacións sinxelas con e sen obxectos.  - Empregar o corpo para diferentes simbolizacións.  - Colaborar cos demáis na creación comunicativa.  - Mostrar unha actitude desinhibida e espontánea no transcurso das sesións. |
| **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS.** |
| Contribuímos á competencia **cultural e artística** a través do uso de recursos expresivos do corpo así coma competencia **social e cidadá** a través do traballo da empatía. |
| **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS.** |
| Sesión 1. Recursos expresivos do corpo.  Sesión 2. Calidades de movemento: pesado- lixeiro, rápido- lento, forte-suave…  Sesión 3. Niveis de espazo corporal.  Sesión 4. Os mimos da Rúa Principal.  Sesión 5. Sombras chinas.  Sesión 6. Espectáculo de sombras e mimos.  Sesión 7. Que foi o que aprendemos? |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: Relacionar xestos con imaxes.

F2: Unir con frechas os debuxos con "PESADO-LIXEIRO", "FORTE-SUAVE".

|  |
| --- |
| **U.D. 6: " DANZANDO VEÑO! "** |
| **XUSTIFICACIÓN/INTRODUCCIÓN.** |
| No nivel anterior vimos danzas do mundo e este curso contrastaremos con danzas propias da nosa comunidade, mellorando e reforzando o traballo rítmico acorde con estas idades. |
| **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| - Adaptar o movemento de forma básica a diferentes pulsacións.  - Bailar unha coreografía sinxela con cancións populares.  - Aumentar a confianza en sí mesmo en actividades que requiran movementos rítmicos. |
| **CONTIDOS.** |
| - Coreografías sinxelas.  - Ritmos con música.  - Danzas con cancións populares. |
| **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| - Asociar os movementos corporais a ritmos básicos con base musical-  - Reproducir danzas sinxelas de forma individual, en parella e grupal.  - Adaptar o movemento a ritmos básicos con unha actitude positiva.  - Mostrar unha actitude participativa, desinhibida e respetuosa á hora de realizar as coreografías. |
| **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS.** |
| Ao igual que na u.d. anterior contribuímos á competencia **cultural e artística** a través do uso de recursos expresivos do corpo así coma competencia **social e cidadá** a través do traballo da empatía. |
| **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS.** |
| Sesión 1. O noso ritmo interno.  Sesión 2. Seguimos o ritmo.  Sesión 3. Que o ritmo non pare.  Sesión 4. Danzas galegas.  Sesión 5. Danzas galegas.  Sesión 6. Danzamos o aprendido.  Sesión 7. Que foi o que aprendemos? |

|  |
| --- |
| **U.D. 7: "UN NOVO MUNDO II"** |
| **XUSTIFICACIÓN/INTRODUCCIÓN.** |
| Seguimos insistindo en fomentar unha actitude positiva cara o medio ambiente a través de actividades de construción de material e práctica de xogos con material de refugallo. |
| **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| - Coñecer as normas e as regras dos xogos.  - Realizar habilidades motrices básicas necesarias en cada xogo.  - Identificar o xogo como recurso de ocio e benestar. |
| **CONTIDOS.** |
| - Xogos con pneumáticos, cartóns e material reciclado e de refugallo.  - Normas e respeto cara o xogo e os/as compañeiros/as. |
| **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| - Coñecer e practicar diferentes xogos alternativos e cooperativos.  - Adaptar as súas capacidades ás necesidades de cada xogo.  - Participar con interés con independencia do resultado.  - Respetar e interactuar positivamente cos compañeiros. |
| **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS.** |
| Nesta unidade didáctica presentaremos situacións nas que solicitaremos ao alumnado que valore a diversidade, dialogar ante posibles conflitos ou practicar valores como a cooperación, polo que estaremos incidindo nas competencias de **coñecemento e interacción co mundo físico**, **social e cidadá** e **autonomía e iniciativa persoal**. |
| **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS.** |
| Sesión 1. Coñecendo os novos xogos.  Sesión 2.Xogos con pnemáticos.  Sesión 3. Xogos con cartóns.  Sesión 4. Construíndo os nosos xogos.  Sesión 5. Construíndo os nosos xogos.  Sesión 6. Xogos con material reciclado (envases).  Sesión 7. Xogos con material recilado (envases).  Sesión 8. Xogos cooperativos.  Sesión 9. Gimkana cooperativa.  Sesión 10. Que foi o que aprendemos? |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: Relacionar materiais de refugallo co contedor de lixo correspondente.

F2: Clasificar o lixo e relacionar con material reutilizable.

|  |
| --- |
| **U.D. 8: " XOGOS DO NOSO POBO"** |
| **XUSTIFICACIÓN/INTRODUCCIÓN.** |
| Poñemos punto e final a este curso coa unidade de xogos populares aproveitando a época do ano e as características meteorolóxicas. O alumnado terá conciencia da cantidade de xogos inherentes temporalidade e a idade. |
| **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| - Levar á practica xogos tradicionais.  - Coñecer diferentes xogos tradicionais e valoralo como medio de transmisión cultural e de relación interxeracional.  - Respetar as posibilidades de execucións propias e dos demáis.  - Adaptar as propias capacidades ás necesidades de cada xogo. |
| **CONTIDOS.** |
| - Xogos de locomoción: pillas, pano e pita cega.  - Xogos de lanzamento: petanca adaptada, canicas.  - Xogos con outros materiais: con pelotas (relevos ou carreiras de formas variadas).  - Xogos de roda. |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: Recopilación e realización de un debuxo de dous xogos populares preguntando aos nosos maiores.

|  |
| --- |
| **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| - Coñecer os xogos populares levados a cabo así coma o seu desenrolo.  - Realizar as habilidades motrices básicas necesarias para cada xogo.  - Participar de forma activa en todas as actividades e xogos practicados.  - Aceptar o rol propio no xogo así coma a vitoria e a derrota. |
| **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS.** |
| Ao mesmo que no curso anterior e a través da práctica de valores de igualdade, goce de manifestacións culturais traballaremos as competencias de **coñecemento e relación co mundo físico** e **competencia cultural e artística.** |
| **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS.** |
| Sesión 1. Visualización dun vídeo: “Pelo gato 24”  Sesión 2. Corre, corre que te pillo: tres pes, balón sentado e as 4 esquinas.  Sesión 3. Xogos de locomoción: Pano e pita cega.  Sesión 4. Xogos de lanzamento: petanca adaptada.  Sesión 5. Xogos con canicas.  Sesión 6. Xogos con pelota.  Sesión 7. Xogos de roda: pavo paviño, o patio da miña casa..  Sesión 8. Xogos de roda: pano por detrás, da Habana chegou un barco...  Sesión 9. Un día tradicional.  Sesión 10. Que foi o que aprendemos? |

|  |
| --- |
| CRITERIOS DE AVALIACIÓN |
| * Realizar con competencia motora todo tipo de desprazamentos de fronte, de lado, de costas, en cuadrupedia...con e sen obxectos, adaptándose con eficacia a cambios de orientación, de velocidade, de distancias, e coordinándose cos demais. * Executar eficazmente todo tipo de saltos adaptando a técnica segundo os requirimentos da actividade; pes xuntos, pata coxa, cara diante, cara atrás, dende altura, con compañeiros. * Xirar nos tres eixes do movemento con eficacia, coordinando e estruturando os movementos no espazo e no tempo; realizar a pinchacarneiro cara atrás. * Realizar todo tipo de equilibrios con confianza nun mesmo e executar con eficacia lanzamentos, golpeos e recepcións sendo capaces de adaptalos as accións dos demais, as distintas velocidades, distancias e orientación. |
| CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS |
| Cos contidos traballados contribuímos ao logro das competencias **de aprender a aprender** e **social e cidadá**. Nesta unidade didáctica o alumnado deberá comprender e aceptar as propias capacidades e limitacións físicas e respectar a todos por igual, independentemente das súas características. |
| SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS |
| Sesión1: Avaliación inicial de h.m.b. (Circuíto)  Sesión 2: Desprazamentos  Sesión 3: Saltos  Sesión 4: Xiros  Sesión 5: Lanzamentos, golpeos, pases e recepcións  Sesión 6: Equilibrios  Sesión 7: Coordinación dinámica xeral  Sesión 8: Avaliación final de h.m.b. (Circuíto) |

|  |
| --- |
| **U.D. Nº 4: “Estamos en forma I”** |
| INTRODUCCIÓN |
| Esta unidade vai dedicada ao coñecemento e desenrolo por parte do alumnado das capacidades físicas básicas; forza, resistencia, velocidade e flexibilidade. O alumnado desenrolará as súas capacidades coñecendo así a súa forma física e as súas posibilidades. Ademais nesta unidade tomarán conciencia das posibilidades do ton muscular e das fases da respiración, en relación coas capacidades físicas básicas. |
| OBXECTIVOS DIDÁCTICOS |
| * Coñecer e mellorar a forza, resistencia, velocidade e flexibilidade como factores que determinan a forma física, realizando probas para medilas e ver o seu desenrolo ao longo do curso. * Observar no corpo so efectos do esforzo físico e valoralos a través do pulso e a respiración. * Iniciar o coñecemento do sistema cardiorespiratorio e a súa relación co esforzo físico, e dosificar e regular o esforzo segundo as propias capacidades físicas. |
| CONTIDOS |
| * Realización de probas e tarefas para traballar a forza, a velocidade, a resistencia e a flexibilidade, experimentando as distintas capacidades e mellorándoas ao longo do curso. * Experimentación de exercicios de concienciación das fases da respiración; inspiración e expiración e do control da mesma e a súa relación co esforzo físico. * Execución de exercicios e xogos nos que tomen conciencia das posibilidades do ton muscular, tensión e relaxación. |
| CRITERIOS DE AVALIACIÓN |
| * Mellorar a coordinación e control do corpo utilizando as habilidades motrices e capacidades físicas básicas. * Coñecer o pulso, o ton muscular e a respiración como factores de indicación de esforzo, e conseguir regulalos segundo as propias capacidades.   Coñecer a forma física propia por medio de probas de velo  **3º PRIMARIA**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | **CONTENIDOS PRINCIPALES** | **TÍTULO** | **SES** | | **1er TRIM.** | **U.D. 1**: Presentación/Normas hixiénicas, hidratación, posturais e de seguridade. | ***“Benvidos a 3º curso”*** | 4 | | **U.D. 2**: Coñecemento dos músculos, osos, articulacións, alimentación, saúde. | ***“Somos nenas e nenos sans I”*** | 6 | | **U.D. 3**: H.M.B.; coordinación, equilibrio, lateralidade, espacialidade, temporalidade. | ***“O bosque divertido I”*** | 8 | | **U.D. 4:** C.F.B., Pulso, ton muscular, respiración | ***“Estamos en forma I”*** | 8 | | **2º TRIM.** | **U.D. 5**: Floorball, korfball, kinball  Estratexias de xogo; colaboración- oposición | ***.“Xogamos en equipo I”*** | 8 | | **U.D. 6**: Palas, indiakas, badminton | ***“Descubrimos novos xogos I”*** | 8 | | **U.D. 7**: Interpretación, transmisión de mensaxes, dramatizacións de personaxes, bailes sinxelos | ***“Somos chic@s con ritmo I”*** | 6 | | **3er TRIM.** | **U.D.8**: Xogos populares galegos  H.M.B., C.F.B., Coordinación. | ***“Brinquedos de sempre I”*** | 10 | | **U.D.9**: LAT / ESP / COOR / HMB / JG | ***“Xogamos na natureza I”*** | 6 |  |  | | --- | | **U.D. Nº 1: “Benvidos a 3º curso”** | | INTRODUCCIÓN | | Comezamos un novo curso e sobre todo un novo ciclo, por iso faise necesaria unha unidade de introdución e benvida aos alumnos. As catro sesións que dura esta u.d. dedicarémolas á presentación do novo curso, dos alumnos, e recordaremos normas dos cursos anteriores. Será nestas sesións iniciais onde os alumnos aterrecen despois das vacacións do verán e vaian acostumándose as normas; normas hixiénicas, posturais, de seguridade e de saúde. Así o alumnado establecerá como rutinas o aprendido nesta unidade para o longo do curso. | | OBXECTIVOS DIDÁCTICOS | | * Cumprir as normas e regras das actividades e facelas hábitos, participando con interese e esforzo independentemente do resultado. * Habituar ao alumnado nas responsabilidades habituais; aseo, alimentación e hidratación, así coma a hábitos saudables na postura e seguridade nas actividades físicas. * Respectar e coidar as instalacións e o material e interactuar positivamente cos demais e cos obxectos. | | CONTIDOS | | * Coñecemento e realización con responsabilidade do aseo, cambio de roupa, hidratación durante a actividade física. * Coñecer as distintas partes da sesión; quecemento, parte principal e volta á calma e distinción dos seus obxectivos. * Valoración da importancia do uso responsable do material e instalacións facendo hábitos propios a recollida e colocación do material utilizado durante as sesións. | | CRITERIOS DE AVALIACIÓN | | * Ser responsables no cumprimento dos hábitos de aseo e cambio de roupa, hábitos como o quecemento na a.f. e recollida e colocación do material. * Evitar riscos innecesarios e actuar con responsabilidade na práctica de xogos e actividades, mantendo boas posturas e atendendo á seguridade propia e dos demais. * Aceptar as regras e cumprilas de bo grado e participar con interese e esforzo independentemente do resultado. | | CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS | | 1. Contribúe esta u.d. ao logro da **competencia social e cidadá**, pois contribue á introducción de hábitos sociais e a facer do noso alumnado futuros cidadás, cunhas normas e actitudes colectivas para un ben común que é a mellor convivencia. | | 1. SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS | | Sesión1: Presentación- Benvida.  Sesión 2: Normas hixiénicas e de seguridade.  Sesión 3: Normas posturais.  Sesión 4: Coidado das instalacións e o material. |  |  | | --- | | **U.D. Nº 2: “Somos nenas e nenos sans I”** | | INTRODUCCIÓN: | | Esta unidade didáctica levarase a cabo en oito sesións durante as cales os alumnos aprenderán e farán seus hábitos de saúde en relación coa actividade física e coñecerán os principais músculos, ósos e órganos que interveñen nas distintas actividades físicas e nas distintas partes da sesión. Introducimos esta unidade a principio de curso co obxectivo de que os alumnos se habitúen a bos hábitos de saúde e os manteñan ao longo do curso. | | OBXECTIVOS DIDÁCTICOS | | * Coñecer os principais músculos e ósos do tronco, dos membros inferiores e superiores e da cintura da pelve e cintura escapular, distinguindo a súa función segundo as partes da sesión; quecemento, parte principal e estiramentos e relaxación. * Diferenciar hábitos de hidratación e alimentación saudables dos prexudiciais, e valorar a importancia do uso de calzado e roupa adecuada así coma do mantemento de boas posturas. * Recoñecer actividades físicas prexudiciais e beneficiosas para a nosa saúde. | | CONTIDOS | | * Identificación dos principais músculos e ósos do corpo distinguindo as súas funcións segundo as actividades físicas, e coñecemento dos principais órganos e as súas funcións nas actividades físicas; corazón e pulmóns. * Recoñecemento dos hábitos de alimentación e hidratación saudables e prexudiciais e relación coas actividades físicas e valoración da importancia do control corporal no uso de boas posturas. * Diferenciación e experimentación dos distintos niveis de esforzo nas distintas fases da sesión; quecemento, parte principal e volta á calma, valorando as propias posibilidades e as dos demais. | | CRITERIOS DE AVALIACIÓN | | * Coñecer os principais ósos, músculos e órganos do corpo e saber as súas funcións principais na actividade física. * Cumprir as rutinas en relación coa saúde; uso de roupa e calzado adecuado, hidratarse correctamente e utilizar posturas adecuadas nas distintas actividades físicas. * Identificar hábitos alimenticios saudables e diferenzas as actividades físicas en función dos seus beneficios para a saúde. | | CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS | | 1. Esta u.d. contribúe a desenvolver varias CCBB, pero principalmente axuda a conseguir que os nosos alumnos sexan **autónomos** no coidado do seu corpo e da súa saúde e teñan **iniciativa persoal** á hora de practicar actividade física e deporte. | | SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS | | Sesión1: Que é a saúde (entrega de fichas)  Sesión 2: Coñecemento dos ósos e músculos e as súas funcións  Sesión 3: Coñecemento dos órganos e a relación coa actividade física  Sesión 4: Hábitos de alimentación e hidratación saudables  Sesión 5: Hábitos de exercicio físico saudables  Sesión 6: Avaliación final da u.d. (exame teórico) e campaña de saúde (elaboración dunha sesión de actividade física). |   FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:  F1: Ósos do corpo humán  F2: Músculos do corpo  F3: Órganos principais e relación coa actividade física  F4: Pirámide de alimentos  F5: Pirámide do exercicio   |  | | --- | | **U.D. Nº 3:“O bosque divertido I”** | | INTRODUCCIÓN | | A continuación presentamos unha unidade na que os alumnos desenrolarán as súas habilidades motrices básicas con e sen obxectos de forma eficaz, e traballarán os distintos tipos de equilibrio, así coma a estruturación espacial e temporal, intentando chegar así a un uso eficaz e eficiente do movemento en situacións coñecidas e a unha boa coordinación dinámica xeral e específica. | | OBXECTIVOS DIDÁCTICOS | | * Adecuar todo tipo de desprazamentos, saltos e xiros aos distintos requirimentos de cada situación tanto espacial como temporal; dirección, orientación... * Coordinar o impulso en saltos cunha e dúas pernas, e realizar as distintas fases do salto con eficacia. * Executar eficazmente os xiros nos tres eixes do movemento; lonxitudinal, transversal e anteroposterior e conseguir a realización da pinchacarneiro cara atrás. * Realizar con control motor os lanzamentos, golpeos e recepcións adaptándose as distintas situacións; apreciando as distancias, o tempo e coordinándose cos demais. * Realizar con control motor todo tipo de equilibrios con e sen obxectos, en estático e movemento e conseguir a realización do equilibrio invertido. | | CONTIDOS | | * Execución de desprazamentos, saltos e xiros con e sen obxectos en diferentes situacións e combinándoas con eficacia. * Practica dos distintos tipos de equilibrio con e sen obxectos, chegando ao equilibrio invertido, manifestando coordinación e control motor. * Consecución dunha estruturación espazo- temporal; apreciando distancias, reproducindo ritmos, e adaptando o movemento propio ao dos demais en sentido, orientación e simetría. |  * cidade, forza, resistencia e flexibilidade e mellorar ao longo do curso, manifestando mais control motor e coordinación. |
| CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS CONPETENCIAS BÁSICAS |
| 1. Contribuímos ao logro da **competencia matemática**, en canto a que o alumnado aprenderá nocións de pulso, nocións de velocidade, forza, resistencia e as súas medicións, e aprenderán a ser **autónomos** no control da súa forma física e do esforzo, e coller **iniciativa persoal** na mellora das propias capacidades. |
| SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS |
| Sesión1: Coñecemento da forza, velocidade, resistencia e flexibilidade (entrega de fichas)  Sesión 2: Coñecemento do pulso e a respiración e o seu control no exercicio físico  Sesión 3: Coñecemento dos distintos niveis de ton muscular e a relaxación  Sesión 4: : Xogos de resistencia: proba de avaliación  Sesión 5: Xogos de velocidade: proba de avaliación  Sesión 6: Xogos de forza; proba de avaliación  Sesión 7: Xogos de flexibilidade: proba de avaliación  Sesión 8: Avaliación final: exame escrito |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: Conceptos de forza, velocidade, resistencia e flexibilidade.

F2: Ficha control das probas físicas.

F3: O sistema cardiorrespiratorio e relación coa actividade física.

|  |
| --- |
| **U.D. Nº 5: “Xogamos en equipo I”** |
| INTRODUCCIÓN |
| Esta unidade didáctica vai dirixida ao alumnado co obxectivo de introducilos nos xogos en equipo, de maneira que deixen de ser suxeitos independentes nos xogos e comecen a comportarse de forma colectiva. Con esta unidade pretendemos que os alumnos vaian adquirindo habilidades e recursos espaciais e sociais e que coñezan estratexias de xogo como a colaboración e oposición. Ademais queremos introducir ao alumnado no coñecemento dos regulamentos de xogo. |
| OBXECTIVOS DIDÁCTICOS |
| * Coñecer e practicar distintos xogos de equipo nos que os alumnos aprendan estratexias de colaboración, oposición e colaboración- oposición. * Controlar e axustar o movemento a un móbil (pelota, stick, raqueta...), a un espazo e obxectivo (portería, canastra, rede, campo de xogo) e aos demais (compañeiros e adversarios). * Respectar as regras dos xogos e cumprilas, aceptando a derrota e a vitoria como inherentes ao xogo. |
| CONTIDOS |
| * Práctica de diferentes xogos de equipo; polibalón, bandeira, os dez pases, como iniciación predeportiva. * Experimentación de estratexias de colaboración cos compañeiros e oposición cos adversarios, realizando pequenas accións técnico- tácticas. * Coñecemento das regras dos xogos e realización de axustes motores en canto ao espazo, ao tempo e ao regulamento. |
| CRITERIOS DE AVALIACIÓN |
| * Ser capaz de levar a cabo estratexias de colaboración e oposición para conseguir un obxectivo colectivo nos xogos. * Coordinar e orientar as accións motoras no espazo e no tempo, levando a cabo accións técnico- tácticas sinxelas tanto de colaboración coma de oposición. * Respectar as regras dos xogos e aos compañeiros mantendo unha actitude positiva ante as distintas situacións de xogo. |
| CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS |
| Contribuímos con esta u.d. á **competencia social e cidadá** pois o alumnado aprenderá a comportarse como un ser social no xogo colectivo, desenvolverá estratexias de colaboración e oposición para conseguir un obxectivo colectivo. |
| SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS |
| Sesión1: Que son os deportes de equipo  Sesión 2: Estratexias de colaboración; pases e recepcións  Sesión 3: Estratexias de oposición; lanzamentos e golpeos  Sesión 4: Polibalón.  Sesión 5: Os dez pases.  Sesión 6: Bandeira.  Sesión 7: Estratexias de colaboración- oposición: xogo en equipo  Sesión 8: Avaliación final |

|  |
| --- |
| **U.D. Nº 6: “Coñecemos outros xogos I”** |
| INTRODUCCIÓN |
| Esta unidade vai dedicada aos xogos alternativos. Nela os alumnos coñecerán xogos novos de adversario con material alternativo e que teñen como elemento común a rede; son as palas, as indiakas. O disco voador e o ringo. O obxectivo é dotar ao alumnado dun amplo abano de actividades físicas e xogos alternativos, no que poida escoller para organizar o seu ocio e tempo libre, na escola, na rúa e na natureza. |
| OBXECTIVOS DIDÁCTICOS |
| * Coñecer unha ampla variedade de actividades físicas e xogos con rede e aprender estratexias básicas de colaboración e oposición nestes xogos. * Mellorar as habilidades manipulativas e a coordinación con obxectos e conseguir eficacia no xogo real: lanzamentos, golpeos e recepcións. * Estruturar o espazo e o tempo en coordinación cos compañeiros, a rede e os implementos de xogo (raquetas, discos, indiakas ou ringo) |
| CONTIDOS |
| * Coñecemento e práctica de xogos de adversario con rede; ringo, disco voador (fresbee), palas e indiakas. * Utilización de estratexias básicas de colaboración e oposición na rede, práctica de xogo real 1 contra 1 ou 2 contra 2. * Execución eficaz de golpeos, lanzamentos e recepcións con palas, indiakas, ringos e discos estruturándose no espazo e no tempo. |
| CRITERIOS DE AVALIACIÓN: |
| * Utilizar eficazmente os golpeos, lanzamentos, pases e recepcións cos compañeiros e adversarios, e consolidar a dominancia lateral en relación aos demais e aos obxectos. * Coñecer e respectar as regras dos xogos alternativos de rede: ringo, palas, indiakas e fresbee, e valorar a súa práctica como medio de goce. * Executar de forma eficaz xogo real de 1 contra 1 e 2 contra 2, sendo capaz de aplicar estratexias de colaboración co compañeiro e de oposición cos adversarios. |
| CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS |
| Con esta unidade o alumnado farase mais **competente cultural e artisticamente** pois aprenderá novos deportes e xogos ampliando así a súa cultura neste tema, e contribuímos tamén á **competencia social e cidadá** polo aprendizaxe en estratexias de colaboración e oposición. |
| SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS |
| Sesión1: Que son os xogos alternativos; xogos de rede. (Entrega de fichas)  Sesión 2: Os xogos de adversario; xogo de 1 contra 1.  Sesión 3: Os discos.  Sesión 4: O ringo.  Sesión 5: As indiakas .  Sesión 6: As palas.  Sesión 7: O xogo de dobres.  Sesión 8: Avaliación final. |

|  |
| --- |
| **U. D. Nº 7: “Somos chic@s con ritmo I”** |
| INTRODUCCIÓN |
| Vai dedicada esta unidade á expresión corporal e ritmo. Nela imos a traballar o corpo como elemento de comunicación e expresión de maneira individual e colectiva. Durante as sesións que compoñen esta unidade os alumnos experimentarán actividades nas que teñan que utilizar o seu corpo de maneira desinhibida en situacións rítmicas e expresivas e coñecerán bailes e danzas populares do mundo. |
| OBXECTIVOS DIDÁCTICOS |
| * Coñecer as posibilidades expresivas do corpo a nivel individual e colectivo. * Transmitir ideas, emocións e mensaxes e saber interpretalos e dramatizar personaxes e situacións. * Diferenciar nocións básicas de ritmo como cadencia, velocidade, antes, durante, despois e adaptar o movemento a estas nocións. * Executar danzas e bailes populares e do mundo con desinhibición e interese. |
| CONTIDOS |
| * Práctica de diferentes nocións rítmicas como antes, durante, despois, cadencia e velocidade con distintos materiais de educación física e as distintas partes do corpo. * Experimentación de diferentes dramatizacións representando personaxes, situacións e emocións de forma individual e grupal. * Utilización persoal do xesto e o movemento para a expresión, a representación e a comunicación de historietas, fenómenos naturais, vivencias, etc, manifestándoas mediante o mimo, a danza ou a dramatización. * Realización de bailes populares e tradicionais de execución simple. |
| CRITERIOS DE AVALIACIÓN: |
| * Utilizar o corpo como medio de expresión e comunicación de maneira desinhibida de forma individual e colectiva. * Ser capaz de representar personaxes, emocións e ideas en distintas situacións lúdicas * Propoñer estruturas rítmicas sinxelas e reproducilas corporalmente ou con instrumentos e material de EF (balóns ,picas, cordas...). * Representar e reproducir bailes tradicionais sinxelos de forma coordinada coa música e cos compañeiros. |
| CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS |
| Axudamos con esta u.d. á conseguir á **competencia cultural e artística,** principalmente, pois o alumnado aprenderá unha cultura musical, da danza e da percusión corporal. Ademais contribuímos ao logro da **competencia no coñecemento e interacción co mundo físico**, pois aprenderán distintas formas de comunicarse co medio e cos demais coa expresión corporal. |
| SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS |
| Sesión1: Que é a expresión corporal; mimo, danza e dramatización (Entrega de fichas)  Sesión 2: Percusión corporal  Sesión 3: Percusión corporal  Sesión 4: Danzas  Sesión 5: Danzas  Sesión 6: Avaliación final; exame práctico: elaboración dunha coreografía grupal. |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: A expresión corporal: diferenzas entre a danza, o mimo e a dramatización.

|  |
| --- |
| **U.D. Nº 8: “Brinquedos de sempre I”** |
| INTRODUCCIÓN |
| Vai dedicada esta unidade á expresión corporal e ritmo. Nela imos a traballar o corpo como elemento de comunicación e expresión de maneira individual e colectiva. Durante as sesións que compoñen esta unidade os alumnos experimentarán actividades nas que teñan que utilizar o seu corpo de maneira desinhibida en situacións rítmicas e expresivas e coñecerán bailes e danzas populares do mundo. |
| OBXECTIVOS DIDÁCTICOS |
| * Participar en xogos e deportes populares e na súa pescuda. * Aceptar e respectar as normas e regulamentos dos xogos, e a vitoria ou derrota como parte do xogo. * Coñecer, apreciar e gozar dos xogos populares como parte da nosa cultura galega, e do noso entorno, contribuíndo á súa conservación e mellora. |
| CONTIDOS |
| * O xogo popular galego; coñecemento dos xogos populares e tradicionais. * Utilización e respecto polas regras para a organización de xogos en equipo,parellas, individuais.. * Coñecemento e práctica de xogos populares galegos. * Recompilación de informacións sobre os xogos populares galegos. * Valoración do xogo popular como fonte de pasatempo e divertimento. * Actitude de respecto ás normas e regras do xogo. * Aceptación da vitoria e a derrote como algo intrínseco ó xogo. |
| CRITERIOS DE AVALIACIÓN |
| * Coñecer un repertorio variado de xogos populares galegos. * Realizar a pescuda de xogos con autonomía e interese. * Practicar os xogos populares con autonomía respectando as normas e aos seus compañeiros. * Amosar interese polos xogos como mostra da nosa cultura galega. * Actividades de avaliación; ó finalizar a Unidade levarase a cabo unha xornada de Xogos Populares, para todos os ciclos de primaria, na que se observarán os resultados obtidos coas Unidades |
| CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS |
| Contribuímos con esta unidade de xogos principalmente ao logro da **competencia cultural e artística,** pois o alumando coñecerá o seu patrimonio lúdico e axudará á súa conservación. |
| SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS |
| SESIÓN 1: Introdución aos xogos populares;pídeselles que recompilen xogos populares galegos  SESIÓN 2: Análise e práctica dos xogos populares recompilados polos alumnos e alumnas.  SESIÓN 3: Xogos populares para quentar e para a volta á calma: as pillas e o peón, as chapas, as bólas.  SESIÓN 4: Xogos populares de precisión: os birlos galegos e a chave.  SESIÓN 5: Xogos populares de forza: o soga- tira, as lombas.  SESIÓN 6: Xogos populares de velocidade: o pano, o gato e o rato, zorregada co cinto.  SESIÓN 7: Xogos de ritmo; a corda, a goma.  SESIÓN 8: Xogos de ritmo: a corda, a goma.  SESIÓN 9: (Avaliación) Farase unha xornada lúdico- popular con todos os nenos de primaria. |

|  |
| --- |
| **U.D. Nº 9: “Xogamos na natureza I”** |
| INTRODUCCIÓN |
| Esta unidade céntrase nos xogos de fóra e no entorno natural do centro. O obxectivo é que os alumnos coñezan os recursos naturais que nos ofrece o medio para o seu goce, e practiquen xogos e actividades físicas no seu entorno mais inmediato. |
| OBXECTIVOS DIDÁCTICOS |
| * Coñecer distintas actividades física e xogos que se poden practicar na natureza * Coñecer o entorno natural mais inmediato no propio centro, aprender a respectalo e coidalo para a súa conservación e mellora. * - Practicar actividades cooperativas, xogos de patio e xogos de orientación no centro. |
| CONTIDOS |
| * Coñecemento dos ámbitos naturais do xogo e posibilidades lúdicas do medio que nos rodea. * Experimentación de situacións lúdicas nun entorno natural respectando o medio ambiente e gozando da natureza. * - Práctica de xogos de orientación nun entorno coñecido como son as instalacións do centro. |
| CRITERIOS DE AVALIACIÓN: |
| * Coñecer, respectar e valorar o entorno natural como medio de goce e aprender a coidalo e conservalo. * Adaptar os patróns motores básicos (desprazamentos, saltos,xiros, lanzamentos...) ás incertezas que ofrece o medio natural. * Ser capaz de orientarse cun plano sinxelo nas instalacións do centro sen axuda. |
| CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS |
| Contribuímos principalmente con esta u.d. ao logro da **competencia no coñecemento e interacción co mundo físico**, pois os alumnos coñecerán o seu entorno, aprenderán a coidalo e a melloralo, ademais de contribuír por eses mesmos motivo ao logro da **competencia social e cidadá.** |
| SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS |
| Sesión1: Que son as actividades na natureza; coidado e conservación do medio (Entrega de documentación).  Sesión 2: Xogos de fóra.  Sesión 3: Coñecemos as nosas instalacións.  Sesión 4: Coñecemos as nosas instalacións.  Sesión 5: Orientámonos cos elementos naturais.  Sesión 6: Avaliación final; exame práctico: gimkana. |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: Teoría sobre o coidado, conservación e mellora do medio ambiente.

F2: Orientación cos elementos naturais.

**4º PRIMARIA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **CONTENIDOS PRINCIPALES** | **TÍTULO** | **SES** |
| **1er TRIM.** | **U.D. 1**: Presentación/Normas hixiénicas, posturais e de seguridade. | ***“Benvidos a 4º curso”*** | 4 |
| **U.D. 2**: Funcións das articulacións no movemento; alimentación, hidratación, o quecemento. | ***“Somos nenas e nenos sans II”*** | 6 |
| **U.D. 3**: H.M.B. combinadas; H.M. menos habituais; coordinación, equilibrio, lateralidade, espacialidade, temporalidade. | ***“O bosque divertido II”*** | 8 |
| **U.D. 4:** C.F.B. en relación coas A.F.; sistema cardiorespiratorio; esforzo físico. | ***“Estamos en forma II”*** | 8 |
| **2º TRIM.** | **U.D. 5**:  Axuste motor as estratexias de xogo; colaboración- oposición; regulamentos. | ***“Xogamos en equipo II”*** | 8 |
| **U.D. 6**: Iniciación badminton | ***“Descubrimos novos xogos II”*** | 8 |
| **U.D. 7**: Interpretación, coordinación do movemento a ritmos complexos, bailes tradicionais galegos | ***“Somos chic@s con ritmo II”*** | 6 |
| **3er TRIM.** | **U.D.8**: Xogos populares galegos  H.M.B., C.F.B., Coordinación. | ***“Brinquedos de sempre II”*** | 10 |
| **U.D.9**: LAT / ESP / COOR / HMB / JG | ***“Xogamos na natureza II”*** | 6 |

|  |
| --- |
| **U.D. Nº 1: “Benvidos a 4º curso”** |
| INTRODUCCIÓN |
| Comezamos un novo curso e rematamos o ciclo, por iso as catro sesións que dura esta u.d. dedicarémolas á presentación do novo curso, dos alumnos, e recordaremos normas dos cursos anteriores. O obxectivo é que os alumnos se fagan responsables no cumprimento das normas; normas hixiénicas, posturais, de seguridade e de saúde. Así o alumnado establecerá como rutinas o aprendido nesta unidade para o longo do curso. |
| OBXECTIVOS DIDÁCTICOS |
| * Cumprir as normas e regras das actividades e facelas hábitos, participando con interese e esforzo independentemente do resultado. * Realizar con responsabilidade os seguintes hábitos; aseo, alimentación e hidratación, así coma a hábitos saudables na postura e seguridade nas actividades físicas. * Respectar e coidar as instalacións e o material e interactuar positivamente cos demais e cos obxectos. * Coñecer o quecemento como parte fundamental das actividades físicas. |
| CONTIDOS |
| * Realización con responsabilidade do aseo, cambio de roupa, hidratación durante a actividade física. * Diferenciacións das distintas partes da sesión; quecemento, parte principal e volta á calma e distinción dos seus obxectivos. * Valoración da importancia do uso responsable do material e instalacións facendo hábitos propios a recollida e colocación do material utilizado durante as sesións. |
| CRITERIOS DE AVALIACIÓN |
| * Ser responsables no cumprimento dos hábitos de aseo e cambio de roupa, hábitos como o quecemento na a.f. e recollida e colocación do material. * Evitar riscos innecesarios e actuar con responsabilidade na práctica de xogos e actividades, mantendo boas posturas e atendendo á seguridade propia e dos demais. * Aceptar as regras e cumprilas de bo grado e participar con interese e esforzo independentemente do resultado. |
| CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS |
| Contribúe esta u.d. ao logro da **competencia social e cidadá**, pois contribúe á introdución de hábitos sociais e a facer do noso alumnado futuros cidadás, cunhas normas e actitudes colectivas para un ben común que é a mellor convivencia. |
| SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS |
| Sesión1: Presentación- Benvida  Sesión 2: Normas hixiénicas, posturais e de seguridade  Sesión 3: Partes dunha sesión de Educación Física  Sesión 4: Coidado das instalacións e o material |

|  |
| --- |
| **U.D. Nº 2: “Somos nenas e nenos sans II”** |
| INTRODUCCIÓN: |
| Esta unidade didáctica levarase a cabo en oito sesións durante as cales os alumnos aprenderán e farán seus hábitos de saúde en relación coa actividade física e coñecerán os principais músculos, ósos e articulacións que interveñen nas distintas actividades físicas e nas distintas partes da sesión. Introducimos esta unidade a principio de curso co obxectivo de que os alumnos se habitúen a bos hábitos de saúde e os manteñan ao longo do curso. |
| OBXECTIVOS DIDÁCTICOS |
| * Coñecer os principais músculos, ósos e articulacións do corpo e as súas funcións no movemento. * Coñecer cómo se fai un quecemento. * Responsabilizar nos hábitos de hidratación e alimentación saudables dos prexudiciais, e valorar a importancia do uso de calzado e roupa adecuada así coma do mantemento de boas posturas. * Recoñecer actividades físicas prexudiciais e beneficiosas para a nosa saúde. |
| CONTIDOS |
| * Coñecemento os principais músculos, ósos e articulacións do corpo distinguindo as súas funcións segundo as actividades físicas. * Control do pulso e a respiración como indicadores do esforzo, regulándoo segundo as esixencias da tarefa. * Coñecemento o sistema cardiorespiratorio e a súa relación coa actividade física. * Realización con responsabilidade dos hábitos de alimentación e hidratación saudables e relación coas actividades físicas e valoración da importancia do control corporal no uso de boas posturas. |
| CRITERIOS DE AVALIACIÓN |
| * Coñecer os principais ósos, músculos e articulacións e o sistema cardiorespiratorio e saber as súas funcións principais na actividade física. * Identificar hábitos alimenticios saudables e diferenzas as actividades físicas en función dos seus beneficios para a saúde. * Ser capaz de regular o esforzo segundo as capacidades e saber controlalo a través do pulso e a respiración. |
| CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS |
| Esta u.d. contribúe a desenvolver varias CCBB, pero principalmente axuda a conseguir que os nosos alumnos sexan **autónomos** no coidado do seu corpo e da súa saúde e teñan **iniciativa persoal** á hora de practicar actividade física e deporte. |
| SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS |
| Sesión1: Que é a saúde (entrega de fichas)  Sesión 2: Coñecemento dos ósos, músculos e articulacións e as súas funcións  Sesión 3: Coñecemento do sistema cardiorespiratorio: o pulso e a respiración.  Sesión 4: Hábitos de alimentación e hidratación saudables  Sesión 5: Hábitos de exercicio físico saudables  Sesión 6: Avaliación final da u.d. (exame teórico) e campaña de saúde (elaboración de carteis saudables en parellas). |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: Ósos do corpo humano e as súas funcións.

F2: Músculos do corpo e as súas funcións.

F3: Articulacións do corpo e as súas funcións.

F4: Distribución da inxecta de alimentos ao logo do día; os nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, graxas e vitaminas)

F5: Actividades físicas mais saudables.

|  |
| --- |
| **U.D. Nº 3: “O bosque divertido II”** |
| INTRODUCCIÓN |
| A continuación presentamos unha unidade na que os alumnos consolidarán a aprendizaxe das habilidades motrices básicas con e sen obxectos de forma eficaz, e traballarán os distintos tipos de equilibrio, así coma a estruturación espacial e temporal, intentando chegar así a un uso eficaz e eficiente do movemento en situacións coñecidas e a unha boa coordinación dinámica xeral e específica. |
| OBXECTIVOS DIDÁCTICOS |
| * Realizar con eficacia todo tipo de desprazamentos, saltos e xiros e adaptalos ao xogo real. * Practicar diferentes tipos de equilibrio estático e dinámico. * Realizar con eficacia os lanzamentos, golpeos e recepcións adaptándose ao xogo real con compañeiros. |
| CONTIDOS |
| * Execución eficaz de desprazamentos, saltos e xiros con e sen obxectos en situacións de complexidade. * Execución eficaz de lanzamentos, recepcións, bote, conducións e golpeos con e sen obxectos en diferentes situacións de xogo. * Experimentar as habilidades motrices menos habituais (trepas, suspensións, balanceos, tiros, arrastres e empuxes) en variadas situacións de xogo. |
| CRITERIOS DE AVALIACIÓN |
| * Executar eficazmente todo tipo de saltos, equilibrios, xiros, lanzamentos, pases, bote, recepcións, golpeos e conducións en situacións complexas e aplicalas ao xogo real. * Executar trepas, suspensións, balanceos, tiros, arrastres e empuxes en situacións variadas de xogo. * Realizar todo tipo de equilibrios en estático e dinámico. |
| CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS |
| Cos contidos traballados contribuímos ao logro das competencias **de aprender a aprender** e **social e cidadá**. Nesta unidade didáctica o alumnado deberá comprender e aceptar as propias capacidades e limitacións físicas e respectar a todos por igual, independentemente das súas características. |
| SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS |
| Sesión1: Avaliación inicial de h.m.b. (Circuíto)  Sesión 2: Desprazamentos, saltos e xiros  Sesión 3: Desprazamentos, saltos e xiros  Sesión 4: Lanzamentos, golpeos, bote, pases e recepcións  Sesión 5: Lanzamentos, golpeos, bote, pases e recepcións  Sesión 6: Equilibrios  Sesión 7: Coordinación dinámica xeral  Sesión 8: Avaliación final de h.m.b. (Circuíto) |

|  |
| --- |
| **U.D. Nº 4: “Estamos en forma II”** |
| INTRODUCCIÓN |
| Esta unidade vai dedicada ao coñecemento en profundidade e desenrolo por parte do alumnado das capacidades físicas básicas; forza, resistencia, velocidade e flexibilidade. O alumnado intentará mellorar as súas capacidades mellorando así a súa forma física. Ademais nesta unidade tomarán conciencia das posibilidades do ton muscular e das fases da respiración, en relación coas capacidades físicas básicas. |
| OBXECTIVOS DIDÁCTICOS |
| * Coñecer e mellorar a forza, resistencia, velocidade e flexibilidade como factores que determinan a forma física, realizando probas para medilas e ver o seu desenrolo ao longo do curso. * Observar no corpo so efectos do esforzo físico e valoralos a través do pulso e a respiración. * Coñecer o sistema cardiorespiratorio e a súa relación coas actividade físicas, e dosificar e regular o esforzo segundo as propias capacidades físicas. |
| CONTIDOS |
| * Realización de probas e tarefas para traballar a forza, a velocidade, a resistencia e a flexibilidade, experimentando as distintas capacidades e mellorándoas ao longo do curso. * Diferenciación das diferenzas na respiración entre os distintos tipos de actividade (resistencia, velocidade, flexibilidade, forza). * Execución de exercicios e xogos nos que tomen conciencia das posibilidades do ton muscular, tensión e relaxación. |
| CRITERIOS DE AVALIACIÓN |
| * Mellorar a coordinación e control do corpo utilizando as habilidades motrices e capacidades físicas básicas. * Utilizar o pulso, o ton muscular e a respiración como factores de indicación de esforzo, e regulalos segundo as propias capacidades. * Coñecer a forma física propia por medio de probas de velocidade, forza, resistencia e flexibilidade e mellorar ao longo do curso sabendo que tipo de actividade hai que realizar. |
| CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS |
| Contribuímos ao logro da **competencia matemática**, en canto a que o alumnado aprenderá nocións de pulso, nocións de velocidade, forza, resistencia e as súas medicións, e aprenderán a ser **autónomos** no control da súa forma física e do esforzo, e coller **iniciativa persoal** na mellora das propias capacidades. |
| SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS |
| Sesión1: Coñecemento da forza, velocidade, resistencia e flexibilidade e a súa relación coas actividades físicas (entrega de fichas e busca en internet).  Sesión 2: Coñecemento do pulso e a respiración e o seu control no exercicio físico.  Sesión 3: Coñecemento dos distintos niveis de ton muscular e a relaxación.  Sesión 4: : Xogos de resistencia: proba de avaliación.  Sesión 5: Xogos de velocidade: proba de avaliación.  Sesión 6: Xogos de forza; proba de avaliación.  Sesión 7: Xogos de flexibilidade: proba de avaliación.  Sesión 8: Avaliación final: exame escrito. |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: Conceptos de forza, velocidade, resistencia e flexibilidade e a súa relación cos distintos deportes e actividades físicas.

F2: Ficha control das probas físicas e a súa avaliación no control da forma física.

F3: Control de parámetros no esforzo e no exercicio físico.

|  |
| --- |
| **U.D. Nº 5: “Xogamos en equipo II”** |
| INTRODUCCIÓN |
| Esta unidade didáctica vai dirixida ao alumnado co obxectivo de mellorar nos xogos en equipo, coñecendo as estratexias básicas de colaboración e oposición.. Con esta unidade pretendemos que os alumnos consigan adaptar os seus movementos ao espazo- tempo e compañeiros. Ademais queremos introducir ao alumnado no coñecemento dos regulamentos de xogo. |
| OBXECTIVOS DIDÁCTICOS |
| * Practicar distintos xogos de equipo nos que os alumnos aprendan estratexias de colaboración, oposición e colaboración- oposición. * Controlar e axustar o movemento a un móbil (pelota, stick, raqueta...), a un espazo e obxectivo (portería, canastra, rede, campo de xogo) e aos demais (compañeiros e adversarios). * Respectar as regras dos xogos e cumprilas, aceptando a derrota e a vitoria como inherentes ao xogo. |
| CONTIDOS |
| * Práctica de diferentes xogos de equipo; floorball e béisbol, como iniciación predeportiva. * Experimentación de estratexias de colaboración cos compañeiros e oposición cos adversarios; pases, recepcións, lanzamentos e situación espacial. * Coñecemento das regras dos xogos e realización de axustes motores en canto ao espazo, ao tempo e ao regulamento. |
| CRITERIOS DE AVALIACIÓN |
| * Ser capaz de levar a cabo estratexias de colaboración e oposición para conseguir un obxectivo colectivo diferenciando segundo o deporte. * Coordinar e orientar as accións motoras no espazo e no tempo, levando a cabo accións técnico- tácticas sinxelas tanto de colaboración coma de oposición. * Executar de forma eficaz xogo real en equipo sendo capaz de aplicar estratexias de colaboración co compañeiro e de oposición cos adversarios; desmarque- marcaxe, avance cara o obxectivo, |
| CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS |
| Contribuímos con esta u.d. á **competencia social e cidadá** pois o alumnado aprenderá a comportarse como un ser social no xogo colectivo, desenvolverá estratexias de colaboración e oposición para conseguir un obxectivo colectivo. |
| SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS |
| Sesión1: Que son os deportes de equipo. (Entrega de fichas)  Sesión 2: Estratexias de colaboración – oposición; diferenzas segundo o deporte.  Sesión 3: Floorball-Béisbol.  Sesión 4: Floorball-Béisbol.  Sesión 5: Floorball-Béisbol.  Sesión 6: Floorball-Béisbol.  Sesión 7: Floorball-Béisbol.  Sesión 8: Avaliación final. |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: Información sobre floorball; regras e material.

F2: Información sobre béisbol; regras e material.

|  |
| --- |
| **U.D. Nº 6: “Coñecemos outros xogos II”** |
| INTRODUCCIÓN |
| Esta unidade vai dedicada aos xogos alternativos. Nela os alumnos coñecerán xogos descoñecidos de equipo con material alternativo; o korfball e o kinball. O obxectivo é dotar ao alumnado dun amplo abano de actividades físicas e xogos alternativos, no que poida escoller para organizar o seu ocio e tempo libre, na escola, na rúa e na natureza. |
| OBXECTIVOS DIDÁCTICOS |
| * Coñecer unha ampla variedade de actividades físicas e xogos de equipo e aprender estratexias básicas de colaboración e oposición nestes xogos. * Mellorar as habilidades manipulativas e a coordinación con obxectos e conseguir eficacia no xogo real: lanzamentos, golpeos e recepcións. * Estruturar o espazo e o tempo en coordinación cos compañeiros, o espazo e os implementos de xogo (balón xigante, canastra). |
| CONTIDOS |
| * Coñecemento e práctica de xogos de adversario de equipo; korfball e kinball * Utilización de estratexias básicas de colaboración e oposición , con material e espazos novedosos. * Execución eficaz de golpeos, bote, lanzamentos e recepcións estruturándose no espazo e no tempo. |
| CRITERIOS DE AVALIACIÓN: |
| * Utilizar eficazmente os golpeos, lanzamentos, bote, pases e recepcións cos compañeiros e adversarios, e consolidar a dominancia lateral en relación aos demais e aos obxectos. * Coñecer e respectar as regras dos xogos alternativos de equipo e valorar a súa práctica como medio de goce. * Respectar as regras dos xogos e aos compañeiros mantendo unha actitude positiva ante as distintas situacións de xogo. |
| CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS |
| Con esta unidade o alumnado farase mais **competente cultural e artisticamente** pois aprenderá novos deportes e xogos ampliando así a súa cultura neste tema, e contribuímos tamén á **competencia social e cidadá** polo aprendizaxe en estratexias de colaboración e oposición en xogos de equipo. |
| SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS |
| Sesión1: Que son os xogos alternativos; xogos de equipo. (Entrega de fichas)  Sesión 2: Regulamento do Korfball- kinball.  Sesión 3: Korfball- kinball.  Sesión 4: Korfball- kinball.  Sesión 5: Korfball- kinball.  Sesión 6: Korfball- kinball.  Sesión 7: Korfball- kinball.  Sesión 8: Avaliación final. |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: O korfball: regras e material.

F2: O kinball: regras e material.

|  |
| --- |
| **U.D. Nº 7: “Somos chic@s con ritmo II”** |
| INTRODUCCIÓN |
| Vai dedicada esta unidade á expresión corporal e ritmo. Nela imos a traballar o corpo como elemento de comunicación e expresión de maneira individual e colectiva. Durante as sesións que compoñen esta unidade os alumnos experimentarán actividades nas que teñan que utilizar o seu corpo de maneira desinhibida en situacións rítmicas e expresivas e realizarán bailes e danzas populares galegos e crearán coreografías novas sinxelas. |
| OBXECTIVOS DIDÁCTICOS |
| * Coñecer as posibilidades expresivas do corpo a nivel individual e colectivo. * Interpretar ideas, emocións e mensaxes tanto individuais coma colectivos. * Coordinar o movemento de forma expresiva adaptándoo a ritmos cada vez mais complexos. * Executar danzas e bailes populares galegos e crear coreografías sinxelas con base musical ou rítmica. |
| CONTIDOS |
| * Práctica de diferentes nocións rítmicas como antes, durante, despois, rápido, lento con distintos materiais de educación física e as distintas partes do Corpo. * Dramatización de personaxes, situacións e emocións de forma individual e grupal. * Realización de bailes tradicionais galegos e creación de coreografías novas de execución simple. |
| CRITERIOS DE AVALIACIÓN: |
| * Utilizar o corpo como medio de expresión e comunicación de maneira desinhibida de forma individual e colectiva. * Ser capaz de representar personaxes, emocións e ideas en distintas situacións lúdicas * Propoñer estruturas rítmicas sinxelas e reproducilas corporalmente ou con instrumentos e material de EF (balóns ,picas, cordas...). * Representar e reproducir bailes tradicionais galegos sinxelos de forma coordinada coa música e cos compañeiros. |
| CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS |
| Axudamos con esta u.d. á conseguir á **competencia cultural e artística,** principalmente, pois o alumnado aprenderá a cultura musical e a danza galega e a percusión corporal. Ademais contribuímos ao logro da **competencia no coñecemento e interacción co mundo físico**, pois aprenderán distintas formas de comunicarse co medio e cos demais coa expresión corporal. |
| SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS |
| Sesión1: Que é a expresión corporal; mimo, danza e dramatización.  Sesión 2: Percusión corporal.  Sesión 3: Percusión corporal.  Sesión 4: Baile galego.  Sesión 5: Baile galego.  Sesión 6: Avaliación final; exame práctico: elaboración dunha coreografía grupal. |

|  |
| --- |
| **U.D. Nº 8: “Brinquedos de sempre II”** |
| INTRODUCCIÓN |
| Esta unidade vai dedicada aos Xogos Tradicionais de Galicia; imos tarballar estes xogos nos 3 ciclos pola súa importancia dentro do currículo e por ser un eixe vertebral usado non so como fin a conseguir senón tamén como medio de aprendizaje. Ademais os Xogos Populares serán un dos tres proxectos de traballo que van a enlazar estas unidades didácticas. Neste curso iniciamos aos alumnos en novos xogos e continuamos na súa pescuda e continuar coa labor comezada en 3º curso. |
| OBXECTIVOS DIDÁCTICOS |
| * Participar en xogos e deportes populares e na súa pescuda. * Aceptar e respectar as normas e regulamentos dos xogos, e a vitoria ou derrota como parte do xogo. * Coñecer, apreciar e gozar dos xogos populares como parte da nosa cultura galega, e do noso entorno, contribuíndo á súa conservación e mellora. * Coñecer os xogos da nosa zona. |
| CONTIDOS |
| * O xogo popular galego; coñecemento dos xogos populares e identificación dos xogos da zona. * Utilización e respecto polas regras para a organización de xogos en equipo,parellas, individuais.. * Coñecemento e práctica de xogos populares da zona * Recompilación de informacións sobre os xogos da zona * Valoración do xogo popular como fonte de pasatempo e divertimento. * Actitude de respecto ás normas e regras do xogo. * Aceptación da vitoria e a derrote como algo intrínseco ó xogo. |
| CRITERIOS DE AVALIACIÓN |
| * Coñecer un repertorio variado de xogos populares galegos, e analizar os xogo dos seus familiares e da zona. * Practicar os xogos populares con autonomía respectando as normas e aos seus compañeiros. * Amosar interese polos xogos como mostra da nosa cultura galega. * Actividades de avaliación; ó finalizar a Unidade levarase a cabo unha xornada de Xogos Populares, para todos os ciclos de primaria, na que se observarán os resultados obtidos coas Unidades. |
| CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS |
| Contribuímos con esta unidade de xogos principalmente ao logro da **competencia cultural e artística,** pois o alumando coñecerá o seu patrimonio lúdico e axudará á súa conservación. Ademais o alumnado **aprenderá a aprender** pois terá que investigar sobre os xogos populares da zona e analizalos. |
| SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS |
| SESIÓN 1: Diferenciación dos xogos populares;pídeselles que recompilen xogos populares da nosa zona;  SESIÓN 2: Análise e práctica dos xogos populares recompilados polos alumnos e alumnas.  SESIÓN 3: Xogos populares de “adultos”: os birlos ao canteiro.  SESIÓN 4: Xogos populares de “adultos”: a Chave.  SESIÓN 5: Xogos populares con pelota.  SESIÓN 6: Xogos populares con pelota.  SESIÓN 7: Xogos de ritmo.  SESIÓN 8: Xogos de fóra.  SESIÓN 9: (Avaliación) Farase unha xornada lúdico- popular con todos os nenos de primaria. |

|  |
| --- |
| **U.D. Nº 9: “Xogamos na natureza II** |
| INTRODUCCIÓN |
| Esta unidade céntrase nos xogos de fóra e no entorno natural do centro. O obxectivo é que os alumnos coñezan os recursos naturais que nos ofrece o medio para o seu goce, e practiquen xogos e actividades físicas no seu entorno mais inmediato. |
| OBXECTIVOS DIDÁCTICOS |
| * Coñecer distintas actividades física e xogos que se poden practicar na natureza * Coñecer o entorno natural mais inmediato no propio centro e fóra, aprender a respectalo e coidalo para a súa conservación e mellora. * Practicar actividades cooperativas, xogos de patio e xogos de orientación na natureza. |
| CONTIDOS |
| * Coñecemento dos ámbitos naturais do xogo e posibilidades lúdicas do medio que nos rodea. * Experimentación de situacións lúdicas nun entorno natural respectando o medio ambiente e gozando da natureza. * Práctica de xogos de orientación nun entorno coñecido como son as intalacións do centro; uso do plano como medio para orientarse. |
| CRITERIOS DE AVALIACIÓN: |
| * Coñecer, respectar e valorar o entorno natural como medio de goce e aprender a coidalo e conservalo. * Adaptar os patróns motores básicos (desprazamentos, saltos,xiros, lanzamentos...) ás incertezas que ofrece o medio natural. * Ser capaz de orientarse cun plano sinxelo nas instalacións do centro sen axuda. |
| CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS |
| Contribuímos principalmente con esta u.d. ao logro da **competencia no coñecemento e interacción co mundo físico**, pois os alumnos coñecerán o seu entorno, aprenderán a coidalo e a melloralo, ademais de contribuír por eses mesmos motivo ao logro da **competencia social e cidadá.** |
| SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS |
| Sesión1: Que son as actividades na natureza; coidado e conservación do medio (Entrega de documentación).  Sesión 2: Xogos de fóra.  Sesión 3: Coñecemos as nosas instalacións.  Sesión 4: Coñecemos o entorno inmediato ao centro; saída ao parque.  Sesión 5: Orientámonos: uso do plano.  Sesión 6: Avaliación final; exame práctico: orientación polo centro cun plano. |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: Teoría sobre actividades na natureza: sendeirismo e orientación.

F2: O uso do plano para orientarse.

**5º PRIMARIA**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **CONTIDOS PRINCIPAIS** | **TÍTULO** | **SES** |
| **1er TRIM.** | **U.D. 1**: Desinhibición e xogos. | ***“Arrincamos I”*** | 4 |
| **U.D. 2**: Acrosport e zancos. | ***“O circo I”*** | 12 |
| **U.D. 3**: Resistencia, forza, velocidade e flexibilidade. | ***“Os catro fantásticos I”*** | 8 |
| **2º TRIM.** | **U.D. 4**: Iniciación a marcha, carreiras de velocidade e resistencia, relevos | ***“ Somos atletas******I”*** | 5-6 |
| **U.D. 5**: Iniciación deportiva. | ***“ Bádminton”*** | 8 |
| **U.D. 6**: Execución de danzas do mundo | ***“ Expresámonos I”*** | 6-8 |
| **3er TRIM.** | **U.D. 7**: Fútbol sala, baloncesto, rugbito e minibalonmán | ***“ Deportes colectivos I”*** | 14-16 |
| **U.D. 8**: Iniciación a orientación dentro do centro, utilización de croquis, mapa, plano, brúxula, baliza...). | ***“ Actividades na natureza******I”*** | 4 |

|  |
| --- |
| **U.D. 1: “ARRINCAMOS I”** |
| 1. **INTRODUCIÓN.** |
| A unidade recibe o nome porque é o comezo do curso. Estará adicada á desinhibición e xogos. |
| 1. **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| * Sistematizar a práctica da hixiene corporal. * Traballar en equipo aceptando o papel que lle corresponda. * Practicar actividade física ao marxe dos resultados. * Interactuar positivamente con todos os compañeiros/as independentemente das súas características persoais e sociais. * Participar na elaboración de normas de convivencia. * Facer cumplir as normas favorecendo o bo desenrolo da sesión. |
| 1. **CONTIDOS.** |
| * Presentacións e normas de funcionamento. * Realización de xogos non competitivos. * Colaboración no traballo de grupo. * Aceptación das diferencias dun mesmo co grupo e entre os membros do grupo. |
| 1. **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| * Participar activamente nas actividades da clase. * Colaborar cos compañeir@s e traballar en equipo. * Respetar a tod@s os compañeir@s. |
| 1. **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS:** |
| Esta unidade didáctica fai especial fincapé na consecución da competencia **social e cidadá**, aínda que tamén incide na **autonomía e iniciativa persoal**.As características da Educación física, especialmente no que se refire á dinámica de relacións, presente nas sesións, fana axeitada para a educación en habilidades sociais. |
| 1. **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS** |
| SESIÓN 1: Presentación e benvida. Normas hixiénicas e de seguridade.  SESIÓN 2: Xogos de desinhibición.  SESIÓN 3: Actitude de respecto polo material e compañeir@s.  SESIÓN 4: Xogos populares. Avaliación. |

|  |
| --- |
| **U.D. 2: “O CIRCO I”** |
| 1. **INTRODUCIÓN.** |
| A unidade estará adicada ao equilibrio, traballado mediante zancos, na primeira parte e as habilidades ximnásticas, introducidas mediante o **acrosport**, na segunda parte da mesma. |
| 1. **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| * Coñecer e practicar o quecemento e os estiramentos e ser capaz de desenvolvelos de xeito autónomo. * Utilizar adecuadamente materiais e espazos na prevención de accidentes. * Utilizar os zancos como ferramenta de traballo. * Enriquecer o bagaxe motriz básico mediante o emprego de aparellos ximnásticos deportivos (colchoneta, plinto, minitramp...). * Combinar habilidades utilizando como base o equilibrio nas súas diferentes manifestacións. |
| 1. **CONTIDOS.** |
| * Iniciación e familiarización cos zancos. * Coñecemento dos fundamentos técnicos dos zancos de mans e pernas. Agarres, subida, baixada, caída, axudas, fixación, desprazamentos... * Realización de equilibrio dinámico con axuda dos zancos de mans e zancos de perna. * Traballo de equilibrio sobre zancos mediante xogos. * Traballo de habilidades ximnásticas, a voltereta adiante, atrás, o equilibrio invertido con apoio ou non de cabeza, saltos con minitramp, dende plinto... * Iniciación ao traballo de Acrosport, definición, participantes, posicións básicas... * Recoñecemento das axudas coma elemento fundamental desta disciplina. Respeto polas normas de seguridade. * Realización de figuras con incremento da súa dificultade. |
| 1. **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| * Ser capaz de executar o papel de axudante, sendo consciente da súa responsabilidade no éxito da tarefa. * Ser capaz de manter o equilibrio sobre os zancos, independentemente da sua altura , tipo de suxeción... * Realizar iniciación a acrobacias (habilidades ximnásticas) incidindo nos mecanismos de percepción, de decisión e de control motor. Valorando o seu nivel e o dos demais. * Coñecer as posicións básicas do acrosport, realizar axudas e figuras dun xeito eficaz. * Valorar o exercicio físico como medio de expresión bello e estético. * Construir pequenas composicións (coreografías) de figuras e música. (6º). |
| 1. **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS:** |
| Esta unidade adicada ao circo contribúe ao desenvolvemento da **competencia cultural e artística,**  entendendo o circo coma unha fonte de cultura e arte. Ademais da **competencia no coñecemento e interacción co mundo físico**, buscamos enriquecer a percepción do propio corpo, do espazo, e do tempo, mellorando deste xeito o coñecemento do mundo que nos rodea, e as relacións coas demais persoas e cos obxectos. |
| 1. **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS** |
| SESIÓN 1: Zancos, traballo con zanquines, e zancos de man.  SESIÓN 2: Zancos, percorridos con zanquines e zancos de man.  SESIÓN 3: Zancos, introdución aos zancos de perna, axudas.  SESIÓN 4: Desprazamentos sobre zancos de perna.  SESIÓN 5: Acrosport, introdución, elementos básicos.  SESIÓN 6: Acrosport, posicións básicas de áxil e portor.  SESIÓN 7: Acrosport, tipos de agarres, figuras individuais e parellas.  SESIÓN 8: Acrosport, tríos.  SESIÓN 9: Acrosport, cuartetos.  SESIÓN 10: Acrosport, pirámides.  SESIÓN 11: Coreografías.  SESIÓN 12: Avaliación. |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: Acrosport: Posicións básicas. Áxil e portor.

F2: Acrosport: Figuras.

|  |
| --- |
| **U.D. 3: “OS CATRO FANTÁSTICOS I”** |
| 1. **INTRODUCIÓN.** |
| A unidade recibe o nome dunha serie de super héroes, cada un dos cales fai referencia a unha das catro capacidades físicas básicas. Resistencia, velocidade, forza e flexibilidade. Traballaremos dun xeito global, pero intentaremos incidir en cada unha das capacidades, dedicándolles dúas sesións a cada unha. |
| 1. **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| * Coñecer o sistema cardiorespiratorio e as súas respostas ante o esforzo físico. * Coñecer a adaptación do sistema cardiorespiratorio durante o exercicio físico. * Averiguar a forma física. * Coñecer os indicadores externos do esforzo e a forma física: pulso e respiración. * Relacionar as capacidades físicas básicas coas modalidades deportivas. * Relacionar as capacidades físicas básicas con actividades cotiás e laborais. * Valorar o seu esforzo e o dos demais con independencia dos resultados acadados. |
| 1. **CONTIDOS.** |
| * + quecemento. * Coñecemento e traballo da resistencia mediante métodos continuos, carreira continua, circuíto por estacións. * **Traballo da resistencia mediante métodos intérvalicos, Fartlek.** * Traballo da forza, utilizando transporte de materiais e compañeir@s. * Traballo da forza mediante circuíto por estacións e actividades de loita. * Traballo da velocidade mediante saídas (carreiras de curta distancia). Traballo do tempo de reacción. * Traballo de velocidade xestual (execución de movementos que non implican desprazamento). * Coñecemento e traballo de flexibilidade mediante emprego de estiramentos, diferentes métodos (strecching, PNF). * Traballo de flexibilidade mediante xogos. |
| 1. **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| * Ser capaz de dosificar o esforzo para conquerir rematar a actividade con éxito. * Poder realizar unha toma de pulsacións dun xeito autónomo. * Relacionar actividade física con boa forma física e saúde. * Valorar o esforzo como un elemento fundamental durante a práctica de actividade física ou deportiva. |
| 1. **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS:** |
| Esta unidade traballa dun xeito máis directo a competencia matemática, derivada do traballo de toma de pulsacións, tempos de traballo- descanso. Toma de tempos durante as actividades…Ademais de traballar velocidade, distancias, traxectorias, peso… |
| 1. **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS** |
| SESIÓN 1: Qué son as capacidades físicas básicas. Traballo da resistencia. Quentamento xeral.  SESIÓN 2: Traballo da resistencia. Quentamento específico.  SESIÓN 3: Traballo da velocidade. Xestual e desprazamentos.  SESIÓN 4: Traballo da velocidade. Velocidade de reacción.  SESIÓN 5: Traballo da forza. “Actividades de loita”.  SESIÓN6: Traballo da forza. “Actividades de loita”.  SESIÓN 7: Traballo da flexibilidade: Estiramentos.  SESIÓN 8: Avaliación. |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: As capacidades físicas básicas.

F2: A condición física.

|  |
| --- |
| **U.D. 4: “SOMOS ATLETAS 1”** |
| 1. **INTRODUCIÓN.** |
| A unidade dedícase ao traballo de iniciación no atletismo, abordando diferentes disciplinas. Marcha, carreira, salto de lonxitude e lanzamento. |
| 1. **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| * Coñecer e practicar o quecemento e os estiramentos e ser capaz de desenvolvelos de xeito autónomo. * Empregar a actividade física de xeito autónomo, nas súas diferentes manifestacións, no seu tempo de lecer. * Utilizar os distintos tipos de desprazamento, lanzamentos e saltos no desenrolo de distintas situacións deportivas. * Recoñecer nas capacidades físicas básicas un medio para valorar o seu estado físico. * Identificar as capacidades físicas básicas implicadas en cada actividade deportiva. * Discriminar os valores positivos e negativos do deporte. * Participar en actividades físicas e deportivas fora do contexto escolar. |
| 1. **CONTIDOS.** |
| * Coñecemento e práctica de diferentes disciplinas atléticas, carreira de fondo, carreira de velocidade, relevos... * Salto, diferentes tipos e práctica dos mesmos, salto de lonxitude e salto de altura. * Lanzamentos, definición, tipos, e práctica dos mesmos. Xabalina, martelo, peso... * Adquisición dunha axeitada mecánica respiratoria, valorando a súa importancia. * Execución de movementos de certa dificultade cos segmentos corporais dominantes e non dominantes. |
| 1. **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| * Coñecer o concepto de atletismo. * Manter unha postura corporal correcta durante os desprazamentos. * Realizar de forma coordinada diferentes saltos (lonxitude e altura). * Efectuar lanzamentos de obxectos con eficacia. |
| 1. **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS:** |
| Ó igual ca unidade anterior, xa que esta garda unha gran relación coa mesma a competencia máis desenvolvida é a matemática. Volvemos a traballar: Toma de pulsacións, tempos de traballo- descanso. Toma de tempos durante as actividades…Ademais de traballar velocidade, aceleración distancias, traxectorias, peso… |
| 1. **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS** |
| SESIÓN 1: A marcha e a carreira.  SESIÓN 2 : Carreiras curtas, velocidade.  SESIÓN 3: Relevos.  SESIÓN 4: Carreira de resistencia.  SESIÓN 5: Salto de lonxitude. Carreira, batida e caída.  SESIÓN 6: Avaliación. |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: Atletismo. Definición, orixe, disciplinas...

F2: O salto de lonxitude.

|  |  |
| --- | --- |
| **U.D. 5: “ BÁDMINTON I”** | |
| 1. **INTRODUCIÓN.** | |
| A unidade estará dedicada ao bádminton. Deporte de raqueta que pode ser xogado de xeito individual ou por parellas. | |
| 1. **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** | |
| * Empregar os golpeos específicos do bádminton, en diferentes situacións. * Aplicar o seu movemento a contextos de deportes con raqueta. * Utilizar as diferentes estratexias de colaboración, oposición, e colaboración/oposición para resolver problemas e exercicios de índole deportiva. * Empregar a actividade física de xeito autónomo nas súas diferentes manifestacións, durante o seu tempo de lecer. * Discriminar os valores positivos e negativos do deporte. | |
| 1. **CONTIDOS.** | |
| * Coñecemento dunha nova disciplina dportiva, regulamento básico. * Diferentes golpeos, propios deste deporte. Saque, revés, globo, remate, deixada... * Práctica de xeito individual e por parellas. * Utilización axeitada e valoración das estratexias básicas do xogo: cooperación, oposición e cooperación/oposición. * Aceptación e respecto cara ás normas, cara aos regulamentos, cara ás estratexias e cara ás persoas que participan no xogo, así como cara ao papel que corresponda desempeñar. | |
| 1. **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** | |
| * Axustar as accións do corpo aos cambios nas condicións da actividade, de maneira económica e eficaz, incidindo nos mecanismos de percepción, de decisión e de control motor. * Golpear o volante de xeito controlado durante o xogo. Executar os golpeos básicos con ou sen oposición. * Actuar coordinada e cooperativamente coas persoas que compoñen o propio equipo para resolver retos ou opoñerse ás do equipo contrario nun xogo ou actividade deportiva colectiva, establecendo relacións construtivas e equilibradas. | |
| 1. **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS:** | |
| Esta unidade está directamente relacionada coa competencia no coñecemento e interacción co mundo físico, buscamos enriquecer a percepción do propio corpo, do espazo, e do tempo, mellorando deste xeito o coñecemento do mundo que nos rodea, e as relacións coas demais persoas e cos obxectos. | |
| 1. **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS** | |
| SESIÓN 1: Material, e regulamento.  SESIÓN 2: Xogos cooperativos.  SESIÓN 3: Xogo individual 1x1. Sen rede.  SESIÓN 4: Xogo individual con rede.  SESIÓN 5: Xogo en parellas, sen rede.  SESIÓN 6: Xogo en parellas con rede.  SESIÓN 7: Xogo con árbitro.  SESIÓN 8: Avaliación. |  |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1:Bádminton: definición, orixe e regulamento.

F2: Bádminton: Golpeos básicos.

|  |
| --- |
| **U.D. 6: “EXPRESÁMONOS I”** |
| 1. **INTRODUCIÓN.** |
| Esta unidade estará dedicada ao traballo da expresión corporal, mediante o traballo de danzas do mundo. |
| 1. **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| * Coñecer danzas e músicas propias doutros lugares do mundo. * Desenrolar as capacidades expresivas do noso corpo a través de danzas, onde a creatividade e a expresión sirvan para fomentar a participación e a tolerancia entre alumnos/as. * Crear novas figuras, montaxes e coreografías individuais ou en grupo. * Superar o medo ao ridículo ou inhibicións persoais e mellorar a adaptación ao grupo. |
| 1. **CONTIDOS.** |
| * Execución de bailes e de danzas e elaboración de coreografías. * Participación desinhibida en situacións de comunicación corporal e de respecto ante as execucións alleas. * Valoración da expresión e da comunicación corporal como importantes para a educación integral. * Seguridade, confianza e autonomía persoal. |
| 1. **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| * Coñecer diferentes danzas do mundo. * Recompilar información sobre diferentes tipos de danzas. * Executar as diferentes danzas ante outros compañeir@s. |
| 1. **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS:** |
| Esta unidade traballa para achegarse á competencia cultural e artística, apreciando a parte artística de certas execucións motrices. Potenciando o desenvolvemento estético, a creatividade, a imaxinación, a dramatización, a expresión. Deste xeito, as manifestacións artísticas significarán unha fonte de gozo e enriquecemento persoal, valorando criticamente as mensaxes difundidas.  Ademais traballa a autonomía e iniciativa persoal, mellorando o coñecemento do seu propio corpo e do contorno ao estruturar o esquema corporal, así como a percepción do espazo e do tempo, de maneira que se gañe progresivamente autonomía e se fagan os movementos máis ricos e variados. |
| 1. **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS** |
| SESIÓN 1: Expresión corporal, desinhibición.  SESIÓN 2: Danzas do mundo. Reino Unido.  SESIÓN 3: Aprendizaxe de bailes.  SESIÓN 4: Danzas do mundo. Portugal.  SESIÓN 5: Aprendizaxe dos bailes.  SESIÓN 6: Avaliación. |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: Pasos básicos das diferentes danzas.

F2: Entrega da música nun cd.

|  |  |
| --- | --- |
| **U.D. 7: “DEPORTES COLECTIVOS I”** | |
| 1. **INTRODUCCIÓN.** | |
| 1. Esta unidade didáctica vai dirixida ao alumnado co obxectivo de traballar diferentes xogos en equipo. Pretendemos que os alumnos adquiran habilidades de colaboración e oposición así coma o coñecemento de básico dos diferentes regulamentos. | |
| 1. **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** | |
| * Empregar os botes, golpeos, controis, transportes, conducións, lanzamentos e recepcións en diferentes situacións deportivas. * Aplicar os seus movementos a contextos de deportes colectivos. * Utilizar as diferentes estratexias de cooperación, oposición e cooperación/posición para resolver problemas e exercicios de índole deportiva. * Coñecer e apreciar a diversidade de actividades físicas e deportivas da nosa sociedade. * Discriminar os valores positivos e negativos do deporte. | |
| 1. **CONTIDOS.** | |
| * Regulametación básica dos xogos colectivos a traballar. * Aspectos tácticos básicos: colocación no campo, desmarque, apoio... * Execución de exercicios de golpeo, condución, control, lanzamento, saque... * Cooperación e aceptación das funcións atribuídas dentro dun equipo. * Valoración do traballo en equipo. | |
| 1. **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** | |
| * Progresar no control e manexo do balón con mans e pés, segmentos dominantes e non dominantes. * Asimilar os conceptos tácticos e posta en práctica. * Mostrar actitudes de cooperación e traballo en equipo. * Respectar as normas do deporte e aceptar o resultado. | |
| 1. **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS:** | |
| Esta unidade relaciónase dun xeito directo coa competencia de coñecemento e interacción co mundo físico e coa competencia social e cidadá.  Por medio do traballo realizado, buscamos enriquecer a percepción do propio corpo, do espazo, e do tempo, mellorando deste xeito o coñecemento do mundo que nos rodea, e as relacións coas demais persoas e cos obxectos.  Ademais, atenderase ao xogo limpo, responsabilizándose cadaquén da integridade do resto de participantes. No caso de xurdimento de conflitos, resolveranse por medio de negociación, baseada no diálogo. | |
| 1. **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS** |  |
| SESIÓN 1: Fútbol sala. Regulamento.  SESIÓN 2: Fútbol sala. Aspectos técnicos, diferentes golpeos, pases...  SESIÓN 3: Fútbol sala. Aspectos tácticos, posicións e colocación na cancha.  SESIÓN 4: Avaliación.  SESIÓN 5: Baloncesto. Regulamento.  SESIÓN 6: Baloncesto. Aspectos técnicos, bote, pase, lanzamento, finta...  SESIÓN 7: Baloncesto. Aspectos tácticos, posicións e colocación na cancha...  SESIÓN 8: Avaliación.  SESIÓN 9: Rugbito. Regulamento.  SESIÓN 10: Aspectos técnicos, pase, lanzamento, golpeo, placaxe...  SESIÓN 11: Aspectos tácticos, colocación dos xogador@s no campo.  SESIÓN 12: Avaliación.  SESIÓN 13: Minibalonmán. Regulamento.  SESIÓN 14: Aspectos técnicos, bote, pase, recepción, lanzamento....  SESIÓN 15: Aspectos tácticos, colocación no campo...  SESIÓN 16: Avaliación. |  |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: Fútbol sala: definición, orixe e regulamento.

F2: Apuntamentos básicos.

F3: Baloncesto: Definición, orixe, regulamento.

F4: Apuntamentos básicos.

F5: Rugbito: definición, orixe e regulamento.

F6: Apuntamentos básicos.

F7: Balonmán: definición, orixe regulamento.

F8: Apuntamentos básicos.

|  |
| --- |
| **U.D. 8: “ACTIVIDADES NA NATUREZA I”** |
| 1. **INTRODUCCIÓN.** |
| Esta derradeira unidade tratará de incrementar os coñecementos previos do deporte da **orientación** ao noso grupo e remataremos cunha actividade no medio natural. |
| 1. **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| * Representar graficamente un espazo limitado mantendo as súas proporcións e localizar puntos concretos nun mapa. * Coñecer os aspectos máis elementais que interveñen nunha carreira de Orientación (croquis, baliza) e saber orientarse con mapa e brúxula. * Practicar actividades de orientación con actitude de respecto cara ó medio ambiente, sexa este rural, urbano, natural… |
| 1. **CONTIDOS.** |
| * Mapa, lectura e orientación con mapas. Elementos relacionados como croquis, plano… * A brúxula, definición, manexo, utilidade… * Realización de percorridos por lugares coñecidos. Entorno próximo. * Actitude de respecto cara as normas e regras do xogo. |
| 1. **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| * Saber recoñecer e representar graficamente espazos coñecidos a través dos mapas. Utilización e coñecemento de signos. * Realizar probas e percorridos previamente fixados. * Identificar como valores fundamentais do xogo, o esforzo persoal, e as relacións que se establecen no grupo por encima de aspectos competitivos. |
| 1. **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS:** |
| Esta unidade contribúe ao logro da competencia de coñecemento e interacción co mundo físico e a competencia para aprender a aprender.  Primeiro, buscamos enriquecer a percepción do propio corpo, do espazo, e do tempo, mellorando deste xeito o coñecemento do mundo que nos rodea, e as relacións coas demais persoas e cos obxectos.  Despois, aprender por medio de tarefas colaborativas, en que o grupo ten que buscar colaboración e achegas de todas as persoas que o compoñen, favorecendo o diálogo, o consenso, a busca, o razoamento e a comprensión das ideas achegadas polas demais persoas. |
| 1. **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS** |
| SESIÓN1 : Qué é orientación. Introdución ao deporte.  SESIÓN 2: Traballo con plano no centro.  SESIÓN 3: Traballo con brúxula no centro.  SESIÓN 4: Avaliación. |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: Orientación: definición, regulamento.

F2: Técnicas naturais de orientación.

**6º DE PRIMARIA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **CONTIDOS PRINCIPAIS** | **TÍTULO** | **SES** |
| **1er TRIM.** | **U.D. 1**: Desinhibición e xogos. | ***“Arrincamos II”*** | 4 |
| **U.D. 2**: Acrosport e malabares, prato chino e diabolo. | ***“O circo II”*** | 12 |
| **U.D. 3:**  Resistencia, forza, velocidade e flexibilidade. | ***“Os catro fantásticos II”*** | 8 |
| **2º TRIM.** | **U.D. 4**: Carreira con obstáculos e triple salto. | ***“ Somos atletas******II”*** | 5-6 |
| **U.D. 5**: Perfeccionamento, regulamento e competición. | ***“ BádmintonII”*** | 6 |
| **U.D. 6**: Dramatizacións, coreografías e aeróbic. | ***“ Expresámonos II”*** | 6-8 |
| **3er TRIM.** | **U.D. 7**: Fútbol sala, baloncesto, beisbol e minivoley. | ***“ Deportes colectivos II”*** | 14-16 |
| **U.D. 8**: Posibilidade de visitar un medio diferente a o habitual, mar, montaña, neve....Proba de orientación nun espazo natural | ***“ Actividades na natureza*** *I****I”*** | 4 |

|  |
| --- |
| **U.D. 1: “ARRINCAMOS II”** |
| 1. **INTRODUCIÓN.** |
| A unidade recibe o nome porque é o comezo do curso. Estará adicada á desinhibición e xogos. |
| 1. **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| * Participar en xogos de presentación e coñecemento mutuo integrándose axeitadamente cos novos espazos e compañeir@s. * Iniciar o curso con entusiasmo cara á materia. * Colaborar activamente na programación e realización das actividades, potenciando o traballo en equipo. * Promover a participación, a desinhibición persoal e a compenetración grupal. * Adquirir o hábito de respectar as normas nos xogos. |
| 1. **CONTIDOS.** |
| * Presentacións e normas de funcionamento. * Realización de xogos non competitivos. * Colaboración no traballo de grupo. * Aceptación das diferenzas dun mesmo co grupo e entre os membros do grupo. |
| 1. **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| * Participar activamente nas actividades da clase. * Colaborar cos compañeir@s e traballar en equipo. * Respetar a tod@s os compañeir@s. |
| 1. **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS.** |
| Esta unidade didáctica fai especial fincapé na consecución da competencia social e cidadá, aínda que tamén incide na autonomía e iniciativa persoal.As características da Educación física, especialmente no que se refire á dinámica de relacións, presente nas sesións, fana axeitada para a educación en habilidades sociais. |
| 1. **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS** |
| SESIÓN 1: Presentación e benvida. Normas hixiénicas e de seguridade.  SESIÓN 2: Xogos de desinhibición.  SESIÓN 3: Actitude de respecto polo material e compañeir@s.  SESIÓN 4: Xogos populares. Avaliación. |

|  |
| --- |
| **U.D. 2: “O CIRCO II”** |
| 1. **INTRODUCIÓN.** |
| A unidade estará dedicada ao traballo das habilidades ximnásticas, introducidas mediante oacrosport, e aos malabares na segunda parte da mesma. |
| 1. **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| * Deseñar e practicar individualmente ou en grupos, coreografías ou figuras humanas aumentando a sensibilidade artística e creativa. * Conseguir actitudes lúdicas non competitivas, valorando o exercicio como elemento de expresión e comunicación. * Traballar a coordinación mediante o emprego de diferentes materiais: pelotas de malabares, diabolo, prato chino, palos do diaño… * Utilizar material de refugallo para a fabricación de xoguetes. |
| 1. **CONTIDOS.** |
| * Recoñecemento do valor expresivo e comunicativo do acrosport. * Elaboración e representación dunha composición coreográfica grupal con apoio dunha estrutura musical. * Cumprimento das normas de seguridades establecidas. * Traballo da coordinación óculo- manual mediante traballo de malabares. * Construción de diferentes xogos con material de refugallo para desfrute persoal, dentro e fora do contexto escolar. |
| 1. **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| * Conseguir un mellor coñecemento das posibilidades do movemento e o seu control corporal. * Construir un encadenamento de habilidades acroximnásticas dando un significado a un proxecto coreográfico. * Valorar o exercicio físico con vistas a exhibir algo belo ou estético. |
| 1. **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS.** |
| Esta unidade adicada ao circo contribúe ao desenvolvemento da **competencia cultural e artística,**  entendendo o circo coma unha fonte de cultura e arte. Ademais da **competencia no coñecemento e interacción co mundo físico**, buscamos enriquecer a percepción do propio corpo, do espazo, e do tempo, mellorando deste xeito o coñecemento do mundo que nos rodea, e as relacións coas demais persoas e cos obxectos. |
| 1. **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS** |
| SESIÓN 1: Acrosprot. Perfeccionamento.  SESIÓN 2: Grandes figuras.  SESIÓN 3: Avaliación.  SESIÓN 4: Malabares. Traballo con material de refugallo, bolsas e pelotas autoconstruídas.  SESIÓN 5: Malabares con pelotas, panos e bolsas.  SESIÓN 6: Prato chino. Iniciación.  SESIÓN 7: Prato chino. Perfeccionamento.  SESIÓN 8: Diábolo. Iniciación.  SESIÓN 9: Diábolo. Continuación.  SESIÓN 10: Diábolo. Perfeccionamento I.  SESIÓN 11: Diábolo. Perfeccionamento II.  SESIÓN 12: Avaliación. |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

Malabares: Fabricación de pelotas.

|  |
| --- |
| **U.D. 3: “OS CATRO FANTÁSTICOS II”** |
| 1. **INTRODUCIÓN.** |
| A unidade recibe o nome dunha serie de super heroes, cada un dos cales fai referencia a unha das catro capacidades físicas básicas. Resistencia, velocidade, forza e flexibilidade. Traballaremos dun xeito global, pero intentaremos incidir en cada unha das capacidades, dedicándolles dúas sesións a cada unha. |
| 1. **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| * Coñecer as calidades físicas básicas tomando conciencia dos beneficios que aporta o seu traballo sobre a saúde. * Coñecer e realizar unha batería de tests que lle permitan coñecer o nivel de partida da condición física, desmitificando a imaxe negativa acerca dos tests. * Adoptar unha actitude crítica ante as prácticas que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva ( sedentarismo, mala alimentación, mala hixiene corporal, hábitos posturais incorrectos, drogas…). * Recoñecer o esforzo como un valor principal da actividade física. * Obter no alumno/a un alto nivel de autoexixencia que mellore a súa participación nas actividades. |
| 1. **CONTIDOS.** |
| * Quecemento xeral e específico (de partes concretas, diferentes articulacións…) * Sistema cardiovascular e respiratorio: relación pulso (frecuencia cardíaca) e respiratoria durante o esforzo. * Realización de probas de avaliación de condición física. * Responsabilizarse no mantemento e mellora da condición física. * Valoración da autoesixencia e o esforzo realizado e as progresións persoais como forma de autoestima. * Respecto e aceptación das limitacións propias e dos demais. |
| 1. **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| * Coñecer diferentes formas de medir o seu nivel de condición física. * Relacionar as calidades físicas básicas coas diferentes disciplinas deportivas, coñecer cales son máis axeitadas para cada tipo de persoa. * Coñecer e ser capaces de realizar un quecemento xeral ou específico. |
| 1. **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS.** |
| Esta unidade traballa dun xeito máis directo a competencia matemática, derivada do traballo de toma de pulsacións, tempos de traballo- descanso. Toma de tempos durante as actividades…Ademais de traballar velocidade, distancias, traxectorias, peso… |
| 1. **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS** |
| SESIÓN1: Resistencia. Método continuo.  SESIÓN 2: Resistencia. Método interválico. Fartlek.  SESIÓN 3: Traballo da velocidade. Zancada e frecuencia.  SESIÓN 4: Traballo da velocidade. Velocidade explosiva.  SESIÓN 5: Traballo de forza. Mediante xogos cooperativos.  SESIÓN 6: Traballo de forza. Actividades de loita.  SESIÓN 7: Traballo de flexibilidade. Mediante xogos.  SESIÓN 8: Avaliación. |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: Quentamento: Definición, tipos e utilidade.

F2: Aparello locomotor: Articulacións.

|  |
| --- |
| **U.D. 4: “SOMOS ATLETAS II”** |
| 1. **INTRODUCIÓN.** |
| A unidade dedícase ao traballo de iniciación no atletismo, abordando diferentes disciplinas. Marcha, carreira, salto de lonxitude, altura e lanzamento. |
| 1. **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| * Coñecer e practicar o quecemento e os estiramentos e ser capaz de desenvolvelos de xeito autónomo. * Empregar a actividade física de xeito autónomo, nas súas diferentes manifestacións, no seu tempo de lecer. * Utilizar os distintos tipos de desprazamento, lanzamentos e saltos no desenrolo de distintas situacións deportivas. * Recoñecer nas capacidades físicas básicas un medio para valorar o seu estado físico. * Identificar as capacidades físicas básicas implicadas en cada actividade deportiva. * Discriminar os valores positivos e negativos do deporte. * Participar en actividades físicas e deportivas fora do contexto escolar. |
| 1. **CONTIDOS.** |
| * Atletismo de forma lúdica. * Carreira de velocidade con obstáculos, valados. * Coordinación do movemento de brazos e pernas nos saltos, triple salto. * Traballo de amplitude e frecuencia de zancad amediante xogos. * Coñecemento das súas posibilidades e limitacións, valoración da súa progresión e mellora. |
| 1. **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| * Manter unha postura corporal correcta durante os desprazamentos, carreira de valados. * Realizar de forma coordinada diferentes accións (triple salto). * Comprender a importancia da amplitude e frecuencia da zancada neste deporte. |
| 1. **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS.** |
| Ó igual ca unidade anterior, xa que esta garda unha gran relación coa mesma a competencia máis desenvolvida é a matemática. Volvemos a traballar: Toma de pulsacións, tempos de traballo- descanso. Toma de tempos durante as actividades…Ademais de traballar velocidade, aceleración distancias, traxectorias, peso… |
| 1. **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS** |
| SESIÓN 1: Carreiras de media distancia. (800-1500).  SESIÓN 2: Carreiras con valos.  SESIÓN 3: Relevos.  SESIÓN 4: Salto de altura. Carreira , batida e caída.  SESIÓN 5: Salto de altura, iniciación.  SESIÓN 6: Avaliación. |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: Aparello locomotor: sistema muscular.

F2: O salto de altura: definición e características.

|  |
| --- |
| **U.D. 5: “ BÁDMINTON II”** |
| 1. **INTRODUCIÓN.** |
| A unidade estará dedicada ao bádminton. Deporte de raqueta que pode ser xogado de xeito individual ou por parellas. |
| 1. **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| * Empregar os golpeos específicos do bádminton, en diferentes situacións. * Aplicar o seu movemento a contextos de deportes con raqueta. * Utilizar as diferentes estratexias de colaboración, oposición, e colaboración/oposición para resolver problemas e exercicios de índole deportiva. * Empregar a actividade física de xeito autónomo nas súas diferentes manifestacións, durante o seu tempo de lecer. * Discriminar os valores positivos e negativos do deporte. * Competir, aceptando os diferentes papeis a desempeñar, xogador, árbitro, axudante… |
| 1. **CONTIDOS.** |
| * Utilización dos diferentes golpeos para superar obstáculos, rede e rivais. * Práctica de partidos de xeito individual ou en parellas. * Utilización axeitada e valoración das estratexias básicas do xogo: cooperación, oposición e cooperación/oposición. * Aceptación e respecto cara ás normas, cara aos regulamentos, cara ás estratexias e cara ás persoas que participan no xogo, así como cara ao papel que corresponda desempeñar. |
| 1. **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| * Coñecer e executar os diferentes golpeos propios desta disciplina. En situacións máis ou menos controladas (con rede ou sen ela, con adversario ou sen él…). * Coñecer o regulamento específico deste deporte. * Actuar coordinada e cooperativamente coas persoas que compoñen o propio equipo para resolver retos ou opoñerse ás do equipo contrario nun xogo ou actividade deportiva colectiva, establecendo relacións construtivas e equilibradas. |
| 1. **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS.** |
| Esta unidade está directamente relacionada coa **competencia no coñecemento e interacción co mundo físico**, buscamos enriquecer a percepción do propio corpo, do espazo, e do tempo, mellorando deste xeito o coñecemento do mundo que nos rodea, e as relacións coas demais persoas e cos obxectos. |
| 1. **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS** |
| SESIÓN 1: Xogos cooperativos.  SESIÓN 2 : Organización dunha liga.  SESIÓN 3 : Campionato 1x1. todo@s contra tod@s.  SESIÓN 3: Continuación.  SESIÓN 4: Campionato 2x2. tod@s contra tod@s.  SESIÓN 5: Continuación.  SESIÓN 6: Campionato mixto. tod@s contra tod@s.  SESIÓN 7: Continuación.  SESIÓN 8: Avaliación. |

|  |
| --- |
| **U.D. 6: “EXPRESÁMONOS II”** |
| 1. **INTRODUCIÓN.** |
| Esta unidade estará dedicada ao traballo da expresión corporal, mediante o traballo de danzas do mundo. |
| 1. **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| * Coñecer e practicar aeróbic como práctica deportiva de adecuación física e de lecer na sociedade actual. * Aprender e executar os pasos básicos do aeróbic. * Cordinar a súa cción rítmica e expresiva coa dos outr@s compañeir@s. * Colaborar na creación de coreografías. |
| 1. **CONTIDOS.** |
| * Adaptación do movemento a un ritmo determinado. * Interiorización do son como eixo organizador da actividade. * Coordinación da realización propia coa dos demais compañeir@s. * Coñecemento do aeróbic como práctica deportiva no tempo de lecer. * Fomento da creatividade e orixinalidade. |
| 1. **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| * Coñecer e executar os pasos básicos do aeróbic. * Ser capaz de adaptar o movemento a un ritmo externo. * Compoñer unha secuencia de pasos sinxela e adaptada a un ritmo. |
| 1. **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS.** |
| Esta unidade traballa para achegarse á competencia cultural e artística, apreciando a parte artística de certas execucións motrices. Potenciando o desenvolvemento estético, a creatividade, a imaxinación, a dramatización, a expresión. Deste xeito, as manifestacións artísticas significarán unha fonte de gozo e enriquecemento persoal, valorando criticamente as mensaxes difundidas.  Ademais traballa a autonomía e iniciativa persoal, mellorando o coñecemento do seu propio corpo e do contorno ao estruturar o esquema corporal, así como a percepción do espazo e do tempo, de maneira que se gañe progresivamente autonomía e se fagan os movementos máis ricos e variados. |
| 1. **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS** |
| SESIÓN 1: Qué é Aerobic.  SESIÓN 2: Iniciación. Primeiros pasos.  SESIÓN 3: Adecuación movemento- música.  SESIÓN 4: Coreografía sinxela guiada.  SESIÓN 5: Elaboración de coreografías grupais.  SESIÓN 6: Avaliación. |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: Aerobic: definición.

F2: Música nun cd, diferentes ritmos.

|  |
| --- |
| **U.D. 7: "DEPORTES COLECTIVOS II"** |
| 1. **INTRODUCCIÓN.** |
| 1. Esta unidade didáctica vai dirixida ao alumnado co obxectivo de traballar diferentes xogos en equipo. Pretendemos que os alumnos adquiran habilidades de colaboración e oposición así coma o coñecemento de básico dos diferentes regulamentos. |
| 1. **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| * Empregar dun xeito útil as nocións de defensa- ataque e contraataque nas diferentes situacións do xogo. * Utilizar os xestos técnicos aprendidos para mellorar as súas execucións durante o xogo, diferentes tipos de bote, pase, lanzamento, finta…. * Diferenciar a colocación do seu corpo, dependendo da situación defensiva ou ofensiva, pernas estiradas, flexionadas, colocación dos brazos…. * Discriminar os valores positivos e negativos do deporte. |
| **CONTIDOS.** |
| * Aprendizaxe dos diferentes sistemas de colocación no campo, dependendo do deporte e da situación, defensa en zona, individual, mixta…. * Coñecemento da nomenclatura e posición que ocupa cada xogador, atacante-defensor, zaguero-receptor-sacador-colocador (voley) . Base-ala-pivot (baloncesto). Cierre-ala-pivot (fútbol sala). Bateador-receptor-lanzador en galego, castelán e inglés (béisbol-baseball). * Execución dos diferentes roles, dentro do xogo colectivo, atacante-defensor, adestrador, preparador físico… * Concienciación de pertenza a un grupo, unha acción individual pode axudar ou perxudicar a un equipo. * Aceptación do nivel de destreza propio e dos demais compañeir@s. |
| **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| * Diferenciar e axustar o seu patrón de movemento e colocación durante o transcurso do xogo. Defensa-ataque…. * Elixir con criterio o xesto técnico a utilizar en cada situación do xogo. Lanzar, botar, pasar, correr, fintar, pivotar… * Traballar pensando nun beneficio colectivo, nunca individual. * Valorar o seu esforzo persoal e o dos demais. |
| 1. **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS.** |
| Esta unidade relaciónase dun xeito directo coa competencia de coñecemento e interacción co mundo físico e coa competencia social e cidadá.  Por medio do traballo realizado, buscamos enriquecer a percepción do propio corpo, do espazo, e do tempo, mellorando deste xeito o coñecemento do mundo que nos rodea, e as relacións coas demais persoas e cos obxectos.  Ademais, atenderase ao xogo limpo, responsabilizándose cadaquén da integridade do resto de participantes. No caso de xurdimento de conflitos, resolveranse por medio de negociación, baseada no diálogo. |
| 1. **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS** |
| SESIÓN 1: Fútbol sala. Perfeccionamento.  SESIÓN 2: Fútbol sala. Organización dunha liga. Partidos...  SESIÓN 3: Avaliación.  SESIÓN 4: Baloncesto. Perfeccionamento.  SESIÓN 5: Baloncesto. Organización dunha liga. Partidos...  SESIÓN 6: Baloncesto. Avaliación.  SESIÓN 7: Pelota base (béisbol). Historia , regulamento e xogo.  SESIÓN 8: Organización dunha liga. Partidos.  SESIÓN 9: Avaliación.  SESIÓN 10: Voleibol. Historia e regulamento.  SESIÓN 11: Aspectos técnicos, principais golpeos (toque de dedos, antebrazo...).  SESIÓN 12: Continuación. Saque e remate. Ademais do anterior.  SESIÓN 13: Aspectos tácticos, colocación no campo...  SESIÓN 14: Organización dunha liga. Partidos.  SESIÓN 15: Continuación.  SESIÓN 16: Avaliación. |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: Baseball: Definición, orixe e regulamento.

F2: Voleibol: Definición, orixe, regulamento.

F3: Voleibol: Aspectos,técnicos e tácticos.

|  |
| --- |
| **U.D. 8: “ACTIVIDADES NA NATUREZA II”** |
| 1. **INTRODUCIÓN.** |
| Esta derradeira unidade tratará de incrementar os coñecementos previos do deporte da orientación ao noso grupo e remataremos cunha actividade no medio natural. |
| 1. **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.** |
| * Coñecer os símbolos utilizados no mapa físico do terreo (lenda). Curvas de nivel, vexetación…. * Localizar puntos concretos nun mapa. * Saber orientarse con mapa e brúxula. Cálculo de distancias. * Practicar actividades de orientación con actitude de respecto cara ó medio ambiente. |
| **CONTIDOS.** |
| * Mapa, lectura e orientación con mapas. * Representación de espazos naturais coñecidos, mediante a elaboración de mapas. * Realización de percorridos por lugares descoñecidos. Entorno natural. * Actitude de respecto cara as normas e regras da actividade. |
| 1. **CRITERIOS DE AVALIACIÓN.** |
| * Saber recoñecer e representar graficamente espazos coñecidos e descoñecidos a través dos mapas. Utilización e coñecemento de signos. Lendas. * Realizar probas e percorridos previamente fixados. Coa utilización do mapa e a brúxula. * Identificar como valores fundamentais da tarefa, o esforzo persoal, e as relacións que se establecen no grupo por encima de aspectos competitivos. |
| 1. **CONTRIBUCIÓN AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS.** |
| Esta unidade contribúe ao logro da competencia de coñecemento e interacción co mundo físico e a competencia para aprender a aprender.  Primeiro, buscamos enriquecer a percepción do propio corpo, do espazo, e do tempo, mellorando deste xeito o coñecemento do mundo que nos rodea, e as relacións coas demais persoas e cos obxectos.  Despois, aprender por medio de tarefas colaborativas, en que o grupo ten que buscar colaboración e achegas de todas as persoas que o compoñen, favorecendo o diálogo, o consenso, a busca, o razoamento e a comprensión das ideas achegadas polas demais persoas. |
| 1. **SECUENCIACIÓN DAS SESIÓNS** |
| SESIÓN1 : Orientación. Introdución ao deporte.  SESIÓN 2: Traballo con mapa fora centro. Contexto natural próximo.  SESIÓN 3: Traballo con brúxula e mapa nun espazo natural. Descoñecido.  SESIÓN 4: Avaliación. |

FICHAS DE TRABALLO DE CONTIDOS:

F1: Tácticas de orientación con material: Brúxula, mapa.

**6. CRITERIOS DE AVALIACIÓN.**

**Criterios de avaliación.**

1. Reaccionar corporalmente ante estímulos visuais, auditivos e táctiles, dando respostas motoras axeitadas ás características deses estímulos.

Trátase de comprobar se as nenas e os nenos son quen de responder a estímulos dados en tres canles: visual, auditivo e táctil. Verificarase que poidan descubrir a procedencia e características dalgúns sons, discriminar co tacto obxectos ou texturas habituais e seguir visualmente ou interpretar traxectorias de obxectos, de persoas e de móbiles. Teranse en conta a memoria auditiva e visual.

1. Adoptar diferentes posturas corporais, amosando coñecemento do corpo e mantendo ou equilibrio e ou control respecto á tensión/relaxación musculares e á respiración.

Preténdese avaliar se ou alumnado pode manter ou equilibrio e ou control da respiración ao experimentar posicións corporais variadas. Ademais, comprobarase se coñece as partes máis importantes do seu corpo e os movementos que se poden realizar con elas, se é capaz de contraelas e de relaxalas en función dá postura que deba adoptar.

1. Reproducir cos diferentes segmentos corporais ou con instrumentos unha estrutura rítmica sinxela.

Inténtase saber se as nenas e nenos son quen de reproducir unha determinada estrutura rítmica por medio do movemento corporal con tarefas motoras globais (desprazamentos, saltos,...) ou finas (palmas, golpes cos pés non chan...); tamén con variedade de instrumentos de percusión ou materiais propios dá educación física (pelotas, picas, mazas,...).

1. Desprazarse e saltar coordinadamente, variando a amplitude, a frecuencia, a dirección e ou sentido do movemento e mais amosando unha axeitada orientación non espazo.

Preténdese comprobar nas alumnas e alumnos a capacidade de executaren dúas habilidades básicas: os desprazamentos e os saltos. Realizaranse en posicións corporais variadas e adaptaranse aos requisitos e condicións de cada xogo ou situación motora presentada. Avaliarase a ocupación do espazo (dirección e sentido), así como as múltiples posibilidades de execución (amplitude e frecuencia).

1. Realizar lanzamentos, recepcións e outras habilidades que impliquen ou manexo de obxectos, coordinando os segmentos corporais e situando o corpo axeitadamente.

Búscase verificar se as nenas e os nenos son capaces de manexar móbiles e diferentes obxectos con certa habilidade, utilizando ambos os dous os lados do corpo e ás súas distintas partes (mans, pés, xeonllos...). Débese atender á colocación do corpo de forma coordinada para facilitar ou xesto e a adaptación ás situacións lúdicas que a ofrezan.

1. Simbolizar personaxes, obxectos e situacións utilizando ou corpo e materiais variados, amosando desinhibición e mais respectando e valorando as execucións alleas.

Preténdese valorar a capacidade do alumnado para referirse a sensacións, personaxes, animais, obxectos... tanto co propio corpo coma con axuda doutros materiais en situacións variadas. Prestarase atención ao esforzo e á espontaneidade, así como ao rexeitamento de estereotipos. Terase en conta o interese polo descubrimento dás posibilidades do propio corpo e o grao de respecto ás execucións das outras persoas participantes.

1. Amosar interese pola adquisición de hábitos axeitados de alimentación, de hixiene corporal, postural e de seguridade na práctica da actividade física.

Avalíase a predisposición cara aos hábitos relacionados coa saúde e co benestar. Constatarase se as alumnas e os alumnos son conscientes da necesidade de alimentarse e de hidratarse ben, sobre todo antes da práctica da actividade física; de manter a hixiene do corpo; de usar roupa e calzado axeitados para a práctica física; de adoptar determinadas posturas corporais para evitar problemas; así como de identificar os riscos asociados a algunhas actividades motoras.

1. Participar e gozar dos xogos, axustando a propia actuación ás características da actividade e experimentando relacións positivas coas outras persoas participantes.

Neste caso valóranse especialmente as relacións axeitadas cos compañeiros e coas compañeiras, ou respecto polas normas e a aceptación de distintos papeis. Ao atender á participación nos xogos, farase fincapé na posta en acción das habilidades básicas (desprazamentos, saltos, xiros e lanzamentos/recepcións) e na percepción do propio corpo, do espazo e do tempo.

1. Coñecer e practicar xogos populares tradicionais galegos, interesándose pola súa busca e valorando a súa importancia.

Quérese comprobar o coñecemento e a práctica por parte do alumnado dalgúns aspectos da tradición galega, tales como os xogos ou mesmo os xoguetes e bailes. Valorarase a busca por medio da linguaxe oral, da biblioteca de centro e da aula ou das tecnoloxías da información e da comunicación.

**7. METODOLOXÍA.**

Entendemos por **Metodoloxía** *ao conxunto de procedementos e técnicas* *relativas á maneira de impartir a ensinanza*, é dicir, responde á cuestión **¿cómo** **ensinar?.** A incorporación de *competencias básicas* no currículo de educación primaria require reconsiderar a práctica educativa. Segundo o Decreto 130/2007 que establece o currículo de educación primaria para a comunidade autónoma de Galicia a metodoloxía xeneral para esta etapa basease no uso efectivo de todos os contidos (efectividade e aplicación en contextos variados), seleccionando aqueles máis relevantes con un enfoque integrador que promova a globalización (formación de cidadáns con responsabilidade e liberdade). Así mesmo, exponse a funcionalidade, o aprender a aprender e o traballo cooperativo (pautas para que o alumnado adopte diversos modos de actuación enfrontándose a situacións novas) con participación, resolución pacífica de conflitos e fomento de autonomía.

Centrándonos na etapa na que nos encontramos, desde o punto de vista da nosa área,e tendo en conta que o logro de competencias básicas vai a adquirirse por medio de modificacións nas nosas estratexias metodolóxicas, basearémonos nas seguintes **orientacións xerais**:

* + - Partir do nivel inicial de coñecementos e desenvolvemento do alumnado, dos seus intereses e motivacións.
    - Promover aprendizaxes significativos que permitan establecer relacións entre os coñecementos e experiencias previas e os novos contidos, que lles sirvan fora do contexto escolar e que lles permita adquisición de novas aprendizaxes, sendo conscientes da utilidades dos mesmos.
    - Optarase por unha estrutura metodolóxica plural, facendo especial énfases en métodos máis globais e menos incidencia en métodos máis analíticos.
    - As formas serán prioritariamente lúdicas, activas e participativas (evitando a eliminación e grandes grupos con escaso material), pretendendo que o neno estea en continua acción, tanto individual, como colectivamente.
    - Os estilos de ensinanza tenderán a los de carácter cognitivo como o descubrimento guiado e a resolución de problemas. Cando empreguemos a ensinanza directa ou asignación de tarefas sempre desde a perspectiva da significatividade e de aplicación de os aprendizaxes obtidos.
    - Trataremos de axustar a programación ás características individuais utilizando elementos de tipo organizativos como a complicación/simplificación de regras, agrupacións variadas, roles especiais ou consignas específicas.
    - En canto á motivación e tendo en conta que a estas idades o alumnado está motivado de forma intrínseca, trataremos de encauzar e controlar esta activación, sen esquecer as nosas finalidades docentes.
    - O perfil prioritario será o perfil lúdico, sen esquecer recurrir a recursos metodolóxicos que faciliten a adquisición de patróns motores básicos que serán o sustento para posteriores aprendizaxes.

Tendo presentes os prantexamentos educativos da LOE, baseados no *constructivismo e interactividade dos aprendizaxes*, propóñense unha serie de **principios educativos** cuxa significación no ámbito da Educación Física é que mediante a actividade física e as tarefas motrices propostas, posibilitemos:

* Unha maior autonomía dos alumnos, de forma que aprendan por si mesmos: é dicir, “Aprender a aprender”.
* O autocontrol das propias execucións independentemente dos feed- backs que poida realizar o mestre.
* A creatividade a partir de que o alumno adapte as respostas motrices en función das diferentes situacións presentadas, evitando así respostas automatizadas e estandarizadas.
* O interese dos alumnos pola propia actividade, de maneira que poidan satisfacer as súas expectativas e necesidades.
* A individualización, expoñendo actividades e tarefas motrices adecuadas ás diferenzas corporais e psicolóxicas, ás capacidades físicas, experiencias previas…, que poidan influír no nivel e ritmo de aprendizaxe.
* A socialización, tendo en conta que o movemento humano é un dos medios de relación máis natural que posúe o ser humano, a través do xogo podemos contribuír ao desenvolvemento de condutas socio- motrices (integración, cooperación, asumir roles,…)

De forma xeneral, en educación primaria necesítanse métodos que permitan aprender desde a realidade e as concepcións previas, mostrando curiosidade e interese desde a diversidade; métodos que favorezan un traballo conxunto e cooperativo, que el alumnado progrese a su propio ritmo y alcance, pouco a pouco, maior autonomía, posibilitando a comunicación e sendo protagonista dos seus aprendizaxes.

Os **estilos de ensinanza** son a forma que adoptan as relación didácticas entre elementos persoais do proceso educativo; tanto a nivel técnico e comunicativo, coma de organización da clase, relacións afectivas. Na programación aparecen, en función das necesidades, estilos de ensinanza tradicional (mando directo e asignación de tarefas), así coma estilos de ensinanza participativos (ensinanza recíproca, grupos de ensinanza e microensinanza). Así mesmo e adaptándonos ao marco actual que prima importancia á contribución e logro das competencias básicas, faremos especial fincapé en estilos que atravesan a barreira cognitiva (descubrimento guiado e resolución de problemas) que fomentan unha técnica de ensinanza mediante a busca.

Hai unha serie de diferenzas entre a situación de aprendizaxe en EF e o resto de áreas do coñecemento: O alumno/a e o profesor/a mostra o seu nivel de aptitude e competencia constantemente, o desenvolvemento de actividades supón amplos problemas de organización, posibilidade inmediata de comparación entre os resultados dos alumnos/as, rómpese a barreira do contacto físico profesor/a -alumno/a… etc.

Na área de Educación Física, **O XOGO** non é unicamente un contido senón que tamén é o principal recurso metodolóxico, moi indicado para alcanzar os obxectivos dunha forma lúdica e pracenteira. O Decreto 130/2007 contempla o xogo coma a fórmula ideal de traballo polo seu carácter multidisciplinar. *Cagigal (1996)* defíneo como unha “actividade libre, espontánea, desinteresada e intrascendente, que xurde da vida habitual, efectúase nunha limitación espacial e temporal, conforme a unhas determinadas regras, establecidas ou improvisadas”.

O valor educativo do xogo en todo este período é indiscutible, pois sirve ao desenvolvemento motriz, social, cognoscitivo, simbólico, afectivo e moral do neno.

Empregaremos unha forma de ensinar flexible, activa- participativa, indutiva, creativa, progresiva, motivadora e que favoreza a transferencia de aprendizaxes. Independentemente do método que utilicemos, temos que diferenciar o tipo de actividades a desenvolver:

* Actividades de diagnóstico, co fin de coñecer o punto de partida, o nivel inicial. (Primeira sesión das unidades didácticas, que tamén denominamos Avaliación Inicial).
* Actividades de introdución- motivación: durante a fase de animación para que o alumnado chegue motivado ao contido, ou no inicio das unidades coa mesma finalidade.
* Actividades de desenvolvemento de contidos, coas que buscamos o logro dos obxectivos (parte principal da sesión, na maioría dos casos).
* Actividades a través de fichas para a adquisición de contidos propios da área de Educación Física.
* Actividades de reforzo, ampliación, consolidación,…segundo vaian os resultados.
* Actividades de avaliación coas que confirmamos o logro dos obxectivos (última sesión).

En canto á **organización do grupo**, existen unha serie de rutinas, coas que facilitamos a organización da clase e contribuímos de novo a ese aforro de tempo; debemos economizar ao máximo o tempo de clase que temos, evitando perdas de tempo e que este sexa de actividade ou “tempo útil”.

Empregaremos tamén o chamado "Recuncho da información" onde iniciaremos (fase de información) e acabaremos (fase de análise dos resultados) la sesión. Será un bo momento para realizar unha reflexión compartida, feito que facilita o aprendizaxe significativo do alumnado ao mesmo tempo axuda a tomar maior conciencia do traballo e actuación durante as sesións.

**8. PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN.**

A avaliación do alumnado realizarase atendendo aso criterios de rigorosidade e obxectividade. Dependendo dos contidos a avaliar distinguimos entre procedemento de observación e procedemento de experimentación.

A observación, como´tecnica para a obtención de información para a avaliación, basearase nos principios de planificación, sistematización e confección de unha lista de rexistro. Como procedementos específicos de observación empregaremos:

- Observación directa: constituída pola impresións persoais do profesor respecto a ao alumnado, empregando os rexistros anecdóticos e os diarios.

- Observación indirecta: a información está máis estruturada que no caso anterior xa que se recolle sobre pautas xa elaboradas; os instrumentos que se empregarán son as listas de control e as escalas de observación.

En canto ao procedemento de experimentación, basearase na utilización de probas prácticas a nivel procedimental, test, probas somáticas ou biomecánicas, índices fisiolóxicos, probas exercicios e traballos teóricos.

Para avaliar e calificar ao alumnado, teranse en conta os aprendizaxe que teñena adquiridos e que desenvolven ao longo do curso. Valorarase o nivel de competencia motriz a través de test de aptitude física e test perceptivo- motrices.

A valoración do traballo do alumnado en clase realizarase mediante a progresión persoal que se presente ao longo de cada unidade didáctica a partir de unha avaliación inicial ou dos resultados que se obtiveron no curso anterior, así coma todas as anotacións das que dispoña o docente sobre o nivel de partida do alumnado con obxectivo de valorar e calificar dita progresión individual. Así mesmo, valoraranse tanto aspectos teóricos (a través de fichas de traballo de contidos ou postas en común ao final das unidades didácticas), coma aspectos relacionados coa forma de participar dos alumnos na clase, o entusiasmo e a persistencia no traballo, aceptación de responsabilidades, adaptación ao grupo e comportamento persoal, cooperación, iniciativa, tolerancia...

A continuación presentamos as Fichas de Seguimento Individual (FSI), que propoñemos como instrumento e procedemento de avaliación para cada unha das unidades didácticas. Atendendo a Domingo Blázquez imos utilizar procedementos de observación indirecta de unha maneira planificada, sistemática, o máis completa posible, rexistrable w rexistrada.

Para isto o instrumento que utilizaremos será a FSI, que corresponde a unha escala de clasificación ou puntuación, valorando xuízos sobre a conduta dos nosos alumnos. Así situaremos ao alumnado en relación co grado de desenvolvemento do comportamento ou da característica buscada. É unha escala de avaliación gráfica cualitativa cos seguintes ítems:

|  |
| --- |
| 1. Nunca |
| 1. Poucas veces |
| 1. Ás veces |
| 1. Polo xeral |
| 1. Sempre |

Presentan aspectos moi globais, aínda que unha vez desenvolvidas as unidades didácticas elaboraríanse outras fichas máis concretas para actividades ou sesións determinadas. Así mesmo, en todas as unidades didácticas valoraríamos os seguintes aspectos relacionados con contidos actitudinais.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIÓNS** |
| 1. ACTITUDE. | | | | | | |
| 1.1. Participa e esfórzase nas actividades propostas. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Mostra interese polos contidos a traballar. |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. Respecta e coida tanto o material como as instalacións. |  |  |  |  |  |  |
| 1.4. Respecta as normas e aos compañeiros/ás. |  |  |  |  |  |  |
| 1.5. Pon atención nas explicacións. |  |  |  |  |  |  |

**1º PRIMARIA.**

**FICHAS DE SEGUIMIENTO INDIVIDUAL.**

**U.D. 2: ¿Cómo somos y cómo nos cuidamos?**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A EVALUAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONES** |
| 1.HÁBITOS DE HIXIENE PERSOAL | | | | | | |
| 1.1. Lavado de mans e cara |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Cambio de roupa |  |  |  |  |  |  |
| 2. NORMAS E RUTINAS DE HIXIENE | | | | | | |
| 2.1. Trae roupa e calzado deportivo |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. Trae neceser con xabón, toalla e roupa de cambio. |  |  |  |  |  |  |
| 3. HÁBITOS DE HIXIENE POSTURAL | | | | | | |
| 3.1. Desprazase adecuadamente |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. Séntase adecuadamente |  |  |  |  |  |  |
| 3.3. Carga co material adecuadamente |  |  |  |  |  |  |
| 4. HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SAUDABLE | | | | | | |
| 4.1. Diferenza alimentos saudables de los no saudables. |  |  |  |  |  |  |
| 4.2. Hidrátase adecuadamente. |  |  |  |  |  |  |
| 5. COÑECEMIENTO DO CORPO | | | | | | |
| 5.1. Coñece as distintas partes do corpo e sitúaas. |  |  |  |  |  |  |
| 5.2. Diferenza as súas características corporais con respecto a outros |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 3: Unha aventura pola xungla.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | | | | | | | |  |
| **GRUPO:** | | | | | | | |  |
| **TRIMESTRE:** | | **DATA:** | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALEAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. EQUILIBRIO | | | | | | |
| 1.1. Mantén o equilibrio en estático. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Mantén o equilibrio en dinámico. |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. Mantén o equilibrio en distintas posicións e con o sen obxectos. |  |  |  |  |  |  |
| 2. LATERALIDADE | | | | | | |
| 2.1. Identifica e recoñece os dous lados do corpo |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. Discrimina a esquerda e a dereita en sí mesmo |  |  |  |  |  |  |
| 2.5. Inicia a dominancia lateral |  |  |  |  |  |  |
| 3. HABILIDADES MOTRICES | | | | | | |
| 3.1. É capaz de lanzar con ambas mans. |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. Encadea varios botes seguidos coa man dominante. |  |  |  |  |  |  |
| 3.3. Golpea distintos móbiles coa man dominante. |  |  |  |  |  |  |
| 3.4. Desprázase eficazmente de diferentes modos. |  |  |  |  |  |  |
| 3.5. Salta de diferentes modos en función da actividade: pes xuntos, pata coxa, cara adiante e atrás... |  |  |  |  |  |  |
| 3.6. Realiza xiros no eixe lonxitudinal e transversal: xiro en "croqueta", pinchacarneiro cara adiante e cara atrás. |  |  |  |  |  |  |
| 3.7. Iniciase en habilidades motrices xenéricas ou menos habituais. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 4: Coñecendo o noso espazo.**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1.ORIENTACIÓN E ESTRUCTURACIÓN ESPACIAL | | | | | | |
| 1.1. Coñece as relacións espaciais (diante, detrás, lonxe, cerca, arriba, abaixo, arredor, no medio…) |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Desprázase de forma coordinada en relación co espazo e os compañeiros. |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. Realiza saltos e desprazamentos de forma coordinada variando a amplitude, a frecuencia, a dirección e o sentido do movemento. |  |  |  |  |  |  |
| 1.4. Oriéntase no espazo próximo respecto a obxectos en estático e en movemento. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 5: Arte - mimo.**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1.XESTO E IMITACIÓN | | | | | | |
| 1.1. Realiza xestos variados de diferentes emocións e sentimentos |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Identifica o xesto co seu significado. |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. Imita personaxes coñecidos. |  |  |  |  |  |  |
| 1.4. Presenta espontaneidade e desinhibición. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 6: Bailando vou!.**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. RITMO. | | | | | | |
| 1.1. Reproduce ritmos cos diferentes segmentos corporais. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Repite ritmos variados |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. Reproduce unha estrutura rítmica sinxela. |  |  |  |  |  |  |
| 1.4. Mostra desinhibición e respeto. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 7: Un novo mundo.**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. NORMAS E REGRAS | | | | | | |
| 1.1. Coñece as normas e regras de los xogos |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Asume e respecta as normas e regras dos xogos |  |  |  |  |  |  |
| 2. PARTICIPACIÓN E ESFORZO | | | | | | |
| 2.1. Intégrase e socializase nos xogos |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. Participa con interés con independencia do resultado |  |  |  |  |  |  |
| 3. XOGOS | | | | | | |
| 3.1. Coñece e practica distintos xogos e deportes alternativos |  |  |  |  |  |  |
| 3.3. Adapta as súas capacidades ás necesidades de cada xogo |  |  |  |  |  |  |
| 3.4. Realiza as habilidades motrices básicas necesarias para cada xogo |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 8: A que xogaban os avós e avoas?**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. NORMAS E REGRAS | | | | | | |
| 1.1. Coñece as normas e regras de los xogos |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Asume e respecta as normas e regras dos xogos |  |  |  |  |  |  |
| 2. PARTICIPACIÓN E ESFORZO | | | | | | |
| 2.1. Intégrase e socializase nos xogos |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. Participa con interés con independencia do resultado |  |  |  |  |  |  |
| 3. XOGOS | | | | | | |
| 3.1. Coñece e practica distintos xogos. |  |  |  |  |  |  |
| 3.3. Adapta as súas capacidades ás necesidades de cada xogo |  |  |  |  |  |  |
| 3.4. Realiza as habilidades motrices básicas necesarias para cada xogo |  |  |  |  |  |  |

**2º PRIMARIA.**

**FICHAS DE SEGUIMIENTO INDIVIDUAL.**

**U.D. 2: O noso corpo cambia.**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1.HÁBITOS DE HIXIENE PERSOAL | | | | | | |
| 1.1. Lavado de mans e cara |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Cambio de roupa |  |  |  |  |  |  |
| 2. NORMAS E RUTINAS DE HIXIENE | | | | | | |
| 2.1. Trae roupa e calzado deportivo |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. Trae neceser con xabón, toalla e roupa de cambio. |  |  |  |  |  |  |
| 3. HÁBITOS DE HIXIENE POSTURAL | | | | | | |
| 3.1. Desprazase adecuadamente |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. Séntase adecuadamente |  |  |  |  |  |  |
| 3.3. Carga co material adecuadamente |  |  |  |  |  |  |
| 4. HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SAUDABLE | | | | | | |
| 4.1. Diferenza alimentos saudables de los no saudables. |  |  |  |  |  |  |
| 4.2. Hidrátase adecuadamente. |  |  |  |  |  |  |
| 5. COÑECEMIENTO DO CORPO | | | | | | |
| 5.1. Coñece as principais articulacións e sitúaas. |  |  |  |  |  |  |
| 5.2. Recoñece hábitos saudables en relación coa actividade física |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 3: Unha aventura pola xungla II.**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. EQUILIBRIO | | | | | | |
| 1.1. Mantén o equilibrio en estático |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Mantén o equilibrio en dinámico |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. Mantén o equilibrio en distintas posicións, situacións con compañeiros e con o sen obxectos |  |  |  |  |  |  |
| 2. LATERALIDADE | | | | | | |
| 2.1. Identifica e recoñece os dous lados do corpo |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. Discrimina a esquerda e a dereita nos demáis. |  |  |  |  |  |  |
| 2.3. Realiza manipulacións de obxectos con ambas mans (pase, recepción, lanzamento, bote...). |  |  |  |  |  |  |
| 2.4. Realiza manipulacións de obxectos con ambos pes de un modo básico (pase e lanzamento). |  |  |  |  |  |  |
| 3. HABILIDADES MOTRICES | | | | | | |
| 3.1. É capaz de lanzar e recepcionar, na maioría das ocasións, con ambas mans. |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. Encadea varios botes seguidos con ambas mans. |  |  |  |  |  |  |
| 3.3. Golpea distintos móbiles con ambas mans indistintamente. |  |  |  |  |  |  |
| 3.4. Desprázase eficazmente de diferentes modos. |  |  |  |  |  |  |
| 3.5. Salta de diferentes modos en función da actividade: pes xuntos, pata coxa, cara adiante e atrás... |  |  |  |  |  |  |
| 3.6. Realiza xiros no eixe lonxitudinal e transversal: xiro en "croqueta", pinchacarneiro cata diante e cara atrás. |  |  |  |  |  |  |
| 3.7. Logra un nivel aceptable en relación a habilidades motrices xenéricas ou menos habituais. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 4: A máquina do tempo..**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. ORIENTACIÓN Y ESTRUCTURACIÓN TEMPORAL | | | | | | |
| 1.1. Comprende os conceptos temporais básicos relacionados co movemento (antes, despois, corto, largo, pausa, agora, lento, simultáneo…) |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Reproduce movementos coordinados cos diferentes segmentos corporais (coordinación na carreira). |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. Realiza movementos iguais a diferentes velocidades (seguir ritmos, cámara lenta…) |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 5: Cine mudo.**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. DRAMATIZACIÓN E REPRESENTACIÓN | | | | | | |
| 1.1. Expresa co corpo situacións cotiás. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Realiza dramatizacións sinxelas sen obxectos e con obxectos. |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. Utiliza o corpo para diferentes simbolizacións (obxectos, personaxes, situacións...) |  |  |  |  |  |  |
| 1.4. Presenta espontaneidade e desinhibición. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 6: Danzando veño!.**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. DANZA. | | | | | | |
| 1.1. Asocia movementos corporais a ritmos básicos con base musical |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Reproduce danzas sinxelas de forma individual, en parella e grupal. |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. Mostra desinhibición e respeto. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 7: Un novo mundo II..**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. NORMAS E REGRAS | | | | | | |
| 1.1. Coñece as normas e regras dos xogos |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. Acepta o rol que lle toca en cada xogo |  |  |  |  |  |  |
| 1.4. Acepta a vitoria e a derrota como inherentes ao xogo |  |  |  |  |  |  |
| 2. PARTICIPACIÓN E ESFORZO | | | | | | |
| 2.2. Participa con interés con independencia do resultado |  |  |  |  |  |  |
| 2.3. Recoñece o esforzo como un valor principal na actividade física |  |  |  |  |  |  |
| 2.4. Respecta e interactúa positivamente cos compañeiros |  |  |  |  |  |  |
| 3. XOGOS | | | | | | |
| 3.1. Coñece e practica distintos xogos e deportes alternativos |  |  |  |  |  |  |
| 3.3. Adapta as súas capacidades ás necesidades de cada xogo |  |  |  |  |  |  |
| 3.4. Realiza as habilidades motrices básicas necesarias para cada xogo |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 8: A que xogaban os avós e avoas? II.**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **FECHA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A EVALUAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONES** |
| 1. NORMAS E REGRAS | | | | | | |
| 1.1. Coñece as normas e regras dos xogos |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. Acepta o rol que lle toca en cada xogo |  |  |  |  |  |  |
| 1.4. Acepta a vitoria e a derrota como inherentes ao xogo |  |  |  |  |  |  |
| 2. PARTICIPACIÓN E ESFORZO | | | | | | |
| 2.2. Participa con interés con independencia do resultado |  |  |  |  |  |  |
| 2.3. Recoñece o esforzo como un valor principal na actividade física |  |  |  |  |  |  |
| 2.4. Respecta e interactúa positivamente cos compañeiros |  |  |  |  |  |  |
| 3. XOGOS | | | | | | |
| 3.1. Coñece e practica distintos xogos e deportes alternativos |  |  |  |  |  |  |
| 3.3. Adapta as súas capacidades ás necesidades de cada xogo |  |  |  |  |  |  |
| 3.4. Realiza as habilidades motrices básicas necesarias para cada xogo |  |  |  |  |  |  |

**3º PRIMARIA.**

**FICHAS DE SEGUIMIENTO INDIVIDUAL.**

**U.D. 1: Benvidos a 3º curso**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIÓNS** |
| 1. NORMAS E ACTITUDE | | | | | | |
| 1.1. Respecta ás normas e aos compañeiros |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Respecta e coida o material e as instalacións |  |  |  |  |  |  |
| 2. HÁBITOS DE HIXIENE PERSOAL E RUTINAS | | | | | | |
| 2.1. Ben equipado correctamente |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. Lava as mans e car e cambia de roupa |  |  |  |  |  |  |
| 3. HÁBITOS POSTURAIS E DE SEGURIDADE | | | | | | |
| 3.1. Realiza posturas sen perigo para a saúde |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. Carga co material axeitadamente |  |  |  |  |  |  |
| 3.3. Evita riscos innecesarios |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 2: Somos nenas e nenos sans I**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. COÑECEMENTO DO CORPO | | | | | | |
| 1.1. Coñece e diferenza os músculos e as súas posibilidades de movemento. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Coñece e diferenza os ósos principais do corpo e a súa situación.  1.3. Coñece e diferenza as articulacións e as súas posibilidades de movemento. |  |  |  |  |  |  |
| 2. HÁBITOS ALIMENTICIOS | | | | | | |
| 2.1. Almorza axeitadamente na casa e na escola. |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. Hidrátase axeitadamente. |  |  |  |  |  |  |
| 3. HÁBITOS DE ACTIVIDADE FÍSICA | | | | | | |
| 3.1. Coñece e diferenza as distintas partes da sesión e os obxectivos de cada unha delas. |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. Controla o esforzo a realizar segundo as distintas tarefas e as partes da sesión. |  |  |  |  |  |  |
| 3.3. Diferenza as actividades físicas mais saudables. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 3: O bosque divertido I**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | | | | | | | |  |
| **GRUPO:** | | | | | | | |  |
| **TRIMESTRE:** | | **DATA:** | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. EQUILIBRIO | | | | | | |
| 1.1. Realiza todo tipo de equlibrios en situacións coñecidas e estables. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Consigue a posición de equilibrio invertido. |  |  |  |  |  |  |
| 2. LATERALIDADE | | | | | | |
| 2.1. Diferenza os lados nun mesmo e respecto aos demais e aos obxectos. |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. Ten consolidada a súa dominancia lateral e a súa proxección no espazo. |  |  |  |  |  |  |
| 3. HABILIDADES MOTRICES | | | | | | |
| 3.1. Realiza desprazamentos, saltos e xiros en situacións con dificultade. |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. Adapta as H.M.B. a diferentes situacións cambiantes e aos compañeiros e obxectos. |  |  |  |  |  |  |
| 3.3. Combina as H.M.B. con eficacia e dando boas respostas motoras |  |  |  |  |  |  |
| 3.4. Manifesta un bo control motor e dominio corporal. |  |  |  |  |  |  |
| 4. ESTRUCTURACIÓN ESPAZO-TEMPORAL |  | | | | |  |
| 4.1. Adapta correctamente o movemento ao espazo e aos obxectos. |  |  |  |  |  |  |
| 4.2. Adapta os movemento ao tempo e ritmo da tarefa. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 4: Estamos en forma I**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS | | | | | | |
| 1.1. Coñece as c.f.b. e as diferenza entre si. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Diferenza as capacidades segundo a execución motora e esixencia física. |  |  |  |  |  |  |
| 2. CONTROL DO CORPO E RESPIRACIÓN |  | | | | |  |
| 2.1. Controla o movemento adaptando o ton muscular segundo as esixencias da tarefa.  2.2. Comprende e controla as fases e tipos de respiración. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 5: Xogamos en equipo I**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. XOGO EN EQUIPO | | | | | | |
| 1.1. É capaz de conseguir un obxectivo común levando a cabo estratexias de colaboración- oposición. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Coordina accións motoras no espazo e no tempo e cos seus compañeiros e adversarios. |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. Realiza accións técnico- tácticas sinxelas con eficacia. |  |  |  |  |  |  |
| 1.4. Respecta as regras dos xogos mantendo unha actitude positiva ante a vitoria e a derrota. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 6: Coñecemos outros xogos I**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. XOGO. | | | | | | |
| 1.1. Coñece e respecta as regras dos xogos alternativos de rede: ringo, palas, indiakas e fresbee. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Executa de forma eficaz xogo real de 1 contra 1 e 2 contra 2. |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. Utiliza eficazmente os golpeos, lanzamentos, pases e recepcións cos compañeiros e adversarios. |  |  |  |  |  |  |
| 1.4. É capaz de aplicar estratexias de colaboración co compañeiro e de oposición cos adversarios. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 7: Somos artistas I**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. EXPRESIÓN CORPORAL, MIMO E DRAMATIZACIÓN | | | | | | |
| 1.1. Utiliza o corpo como medio de expresión e comunicación de maneira desinhibida de forma individual e colectiva. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. É capaz de representar personaxes, emocións e ideas en distintas situacións lúdicas. |  |  |  |  |  |  |
| 2. PERCUSIÓN CORPORAL E RITMO | | | | | | |
| 2.1. Asocia movementos e secuencias motrices a diferentes ritmos. |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. É capaz de reproducir ritmos sinxelos con instrumentos e material de EF (balóns ,picas, cordas). |  |  |  |  |  |  |
| 3. DANZA | | | | | | |
| 3.1. Representa e reproduce bailes tradicionais sinxelos de forma coordinada coa música e cos compañeiros. |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. Participa con interese e desinhibición valorando o corpo como elemento de expresión. |  |  |  |  |  |  |
| 3.3.Coñece os pasos básicos do baile galego. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 8: Brinquedos de sempre I**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. COÑECEMENTO DE XOGOS | | | | | | |
| 1.1. Coñece un repertorio variado de xogos populares galegos. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Realiza a pescuda de xogos con autonomía e interese. |  |  |  |  |  |  |
| 2. PARTICIPACIÓN E ESFORZO | | | | | | |
| 2.1. Intégrase e socialízase nos xogos sen problemas. |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. Participa con interés con independencia del resultado |  |  |  |  |  |  |
| 3. XOGOS | | | | | | |
| 3.1. Practica os xogos populares con autonomía respectando as normas e aos seus compañeiros. |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. Amosa interese polos xogos como mostra da nosa cultura galega. |  |  |  |  |  |  |
| 3.3. Diferenza os xogos segundo a súa clasificación. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 9: Xogamos na natureza I**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. ENTORNO NATURAL | | | | | | |
| 1.1. Coñece, respecta e valora o entorno natural como medio desfrute e goce. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Coñece o seu entorno inmediato e sabe como coidalo. |  |  |  |  |  |  |
| 2. MEDIO AMBIENTE | | | | | | |
| 2.1. Coñece as posibilidades do medio que nos rodea. |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. Respecta a natureza e sabe gozar dela sen alterala. |  |  |  |  |  |  |
| 3. XOGOS | | | | | | |
| 3.1. É capaz de orientarse cun plano sinxelo nas instalacións do centro sen axuda. |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. Adaptar os patróns motores básicos (desprazamentos, saltos,xiros, lanzamentos...) ás incertezas que ofrece o medio natural. |  |  |  |  |  |  |

**4ºPRIMARIA.**

**FICHAS DE SEGUIMIENTO INDIVIDUAL.**

**U.D. 1: Benvidos a 4ºcurso**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIÓNS** |
| 1. NORMAS E ACTITUDE | | | | | | |
| 1.1. Respecta ás normas e aos compañeiros |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Respecta e coida o material e as instalacións |  |  |  |  |  |  |
| 2. HÁBITOS DE HIXIENE PERSOAL E RUTINAS | | | | | | |
| 2.1. Ben equipado correctamente |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. Lava as mans e car e cambia de roupa |  |  |  |  |  |  |
| 3. HÁBITOS POSTURAIS E DE SEGURIDADE | | | | | | |
| 3.1. Realiza posturas sen perigo para a saúde |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. Carga co material axeitadamente |  |  |  |  |  |  |
| 3.3. Evita riscos innecesarios |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 2: Somos nenas e nenos sans II**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. COÑECEMENTO DO CORPO | | | | | | |
| 1.1. Coñece os principais músculos, ósos e articulacións do corpo distinguindo as súas funcións segundo as actividades físicas. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Controla o pulso e a respiración como indicadores do esforzo, regulándoo segundo as esixencias da tarefa. |  |  |  |  |  |  |
| 2. HÁBITOS ALIMENTICIOS | | | | | | |
| 2.1. Almorza axeitadamente na casa e na escola. |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. Hidrátase axeitadamente. |  |  |  |  |  |  |
| 3. HÁBITOS DE ACTIVIDADE FÍSICA | | | | | | |
| 3.1. Coñece e diferenza as distintas partes da sesión e os obxectivos de cada unha delas. |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. Controla o esforzo a realizar segundo as distintas tarefas e as partes da sesión. |  |  |  |  |  |  |
| 3.3. Coñece o sistema cardiorespiratorio e a súa relación coa actividade física. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 3: O bosque divertido I**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | | | | | | | |  |
| **GRUPO:** | | | | | | | |  |
| **TRIMESTRE:** | | **DATA:** | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. EQUILIBRIO | | | | | | |
| 1.1. Realiza todo tipo de equlibrios en situacións variables e con compañeiros. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Consigue a posición de equilibrio invertido. |  |  |  |  |  |  |
| 2. LATERALIDADE | | | | | | |
| 2.1. Discrimina os lados respecto a sí mesmo, aos demais e aos obxectos. |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. Ten consolidada a súa dominancia lateral en situacións de xogo real. |  |  |  |  |  |  |
| 3. HABILIDADES MOTRICES | | | | | | |
| 3.1. Realiza desprazamentos, saltos e xiros de forma eficaz e as aplica ás situacións de xogo. |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. Realiza lanzamentos, golpeos, recepcións, botes,transportes e conducións con eficacia e os adapta ás situacións de xogo. |  |  |  |  |  |  |
| 3.3. Realiza trepas, balanceos, suspensións, tiros, arrastres e empuxes en situacións cambiantes de xogo. |  |  |  |  |  |  |
| 3.4. Manifesta un bo control motor e dominio corporal. |  |  |  |  |  |  |
| 4. ESTRUCTURACIÓN ESPAZO-TEMPORAL |  | | | | |  |
| 4.1. Adapta correctamente o movemento ao espazo e aos obxectos. |  |  |  |  |  |  |
| 4.2. Adapta os movemento a distintas velocidades, traxectorias e intervalos. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 4: Estamos en forma II**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS | | | | | | |
| 1.1. Coñece as c.f.b. e as diferenza en relación á súa predominancia nunha actividade física ou noutra. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Diferenza as capacidades en diferentes xogos e actividades físicas e deportivas. |  |  |  |  |  |  |
| 2. CONTROL DO CORPO E RESPIRACIÓN |  | | | | |  |
| 2.1. Toma conciencia do movemento e ton muscular segundo as esixencias da tarefa.  2.2. Controla e toma conciencia das distintas fases e tipos de respiración en distintas actividades físicas. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 5: Xogamos en equipo II**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. XOGO EN EQUIPO | | | | | | |
| 1.1. É capaz de conseguir un obxectivo colectivo en deportes de equipo. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Coordina accións motoras no espazo e no tempo e cos seus compañeiros e adversarios. |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. Realiza accións técnico- tácticas do floorball e do béisbol con eficacia. |  |  |  |  |  |  |
| 1.4. Executa de forma eficaz xogo real en equipo sendo capaz de aplicar estratexias de colaboración -oposición cos adversarios; desmarque- marcaxe, avance cara o obxectivo. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 6: Coñecemos outros xogos II**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. XOGO | | | | | | |
| 1.1. Utiliza eficazmente os golpeos, lanzamentos, bote, pases e recepcións cos compañeiros e adversarios. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Coñece e respecta as regras do karfball e do kinball e valora a súa práctica como medio de desfrute e goce. |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. Respecta as regras dos xogos mantendo unha actitude positiva ante a vitoria e a derrota. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 7: Somos artistas II**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. EXPRESIÓN CORPORAL, MIMO E DRAMATIZACIÓN | | | | | | |
| 1.1. Utiliza o corpo como medio de expresión e comunicación de maneira desinhibida de forma individual e colectiva. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. É capaz de representar personaxes, emocións e ideas en distintas situacións lúdicas. |  |  |  |  |  |  |
| 2. PERCUSIÓN CORPORAL E RITMO | | | | | | |
| 2.1. Asocia movementos e secuencias motrices a diferentes ritmos. |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. É capaz de reproducir ritmos variados con instrumentos e material de EF (balóns ,picas, cordas). |  |  |  |  |  |  |
| 3. DANZA | | | | | | |
| 3.1. Representa e reproduce bailes variados sinxelos de forma coordinada coa música e cos compañeiros. |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. Participa con interese e desinhibición valorando o corpo como elemento de expresión. |  |  |  |  |  |  |
| 3.3. É capaz de crear coreografías novas adaptando o movemento á músicas variadas. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 8: Brinquedos de sempre II**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. COÑECEMENTO DE XOGOS | | | | | | |
| 1.1. Coñece un repertorio variado de xogos populares da nosa zona ou localidade. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Realiza a pescuda de xogos con autonomía e interese. |  |  |  |  |  |  |
| 2. PARTICIPACIÓN E ESFORZO | | | | | | |
| 2.1. Intégrase e socializase nos xogos. |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. Participa con interés con independencia do resultado. |  |  |  |  |  |  |
| 3. XOGOS | | | | | | |
| 3.1. Practica os xogos populares con autonomía respectando as normas e aos seus compañeiros. |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. Amosa interese polos xogos como mostra da nosa cultura galega. |  |  |  |  |  |  |
| 3.3. Diferenza os xogos segundo a súa zona de xogo. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 9: Xogamos na natureza II**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. ENTORNO NATURAL | | | | | | |
| 1.1. Coñece, respecta e valora o entorno natural como medio desfrute e goce. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Coñece o seu entorno inmediato e sabe como coidalo. |  |  |  |  |  |  |
| 2. MEDIO AMBIENTE | | | | | | |
| 2.1. Coñece as posibilidades do medio que nos rodea. |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. Respecta a natureza e sabe gozar dela sen alterala. |  |  |  |  |  |  |
| 3. XOGOS | | | | | | |
| 3.1. É capaz de orientarse cun plano sinxelo nas instalacións do centro sen axuda. |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. Adaptar os patróns motores básicos (desprazamentos, saltos,xiros, lanzamentos...) ás incertezas que ofrece o medio natural. |  |  |  |  |  |  |

**5ºPRIMARIA.**

**FICHAS DE SEGUIMIENTO INDIVIDUAL.**

**U.D. 1: Arrincamos I**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIÓNS** |
| 1. NORMAS E ACTITUDE | | | | | | |
| 1.1. Respecta as normas e aos compañeiros. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Respecta e coida o material e as instalacións. |  |  |  |  |  |  |
| 2. HÁBITOS DE HIXIENE PERSOAL E RUTINAS | | | | | | |
| 2.1. Trae a indumentaria adecuada. |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. Trae neceser para lavado e secado de mans, posible cambio de camiseta. |  |  |  |  |  |  |
| 3. HÁBITOS POSTURAIS E DE SEGURIDADE | | | | | | |
| 3.1. Realiza tarefas sen perigo para sí mesmo e os demais. |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. Carga co material axeitadamente. |  |  |  |  |  |  |
| 3.3. Evita riscos innecesarios e colabora na prevención dos mesmos. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 2: O circo I**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. CONCEPTOS. | | | | | | |
| 1.1. Coñece e sabe definir equilibrio. Estático e dinámico. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Coñece e diferenza os elementos fundamentais na consecución dun equilibrio. Base de sustentación, centro de gravidade, mobilidade, altura... |  |  |  |  |  |  |
| 2. EQUILIBRIO. | | | | | | |
| 2.1. É capaz de manter o equilibrio en situacións estáticas e dinámicas. |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. Consigue posicións equilibradas con ou sen axudas. |  |  |  |  |  |  |
| 3. HÁBITOS DE ACTIVIDADE FÍSICA | | | | | | |
| 3.1. Recoñecer a importancia das axudas como fundamentais. |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. Estar sempre dispost@ e atent@ para realizar as axudas necesarias. |  |  |  |  |  |  |
| 3.3. Colaborar na prevención de posibles riscos. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 3: Os catro fantásticos I**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | | | | | | | |  |
| **GRUPO:** | | | | | | | |  |
| **TRIMESTRE:** | | **DATA:** | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. CONCEPTOS. | | | | | | |
| 1.1. Sabe definir as diferentes capacidades físicas básicas. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Diferenza, cales se traballan en cada sesión. |  |  |  |  |  |  |
| 2. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS. | | | | | | |
| 2.1. Realiza as tarefas, dun xeito eficaz. Dosifica o esforzo, para obter uns mellores resultados. |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. É consciente do seu nivel de condición física. |  |  |  |  |  |  |
| 3. ANÁLISE CRITICA. | | | | | | |
| 3.1. Analiza e relaciona o seu nivel de condición física cos seus hábitos alimenticios e de actividade física. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 5: Somos atletas I**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. CONCEPTOS. | | | | | | |
| 1.1. É capaz de definir atletismo. Coñece as diferentes disciplinas. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Coñece que capacidades estamos a traballar coas diferentes disciplinas. |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. Coñece o regulamento das diferentes especialidades. |  |  |  |  |  |  |
| 2. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 Realiza correctamente os diferentes desprazamentos: marcha, carreira. |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. É quen de coordinar carreira e salto. |  |  |  |  |  |  |
| 2.3. Executa diferentes tipos de saltos. |  |  |  |  |  |  |
| 3. ACTITUDES. |  |  |  |  |  |  |
| 3.1. Valora positivamente o esforzo persoal e grupal. |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. Recoñece a importancia do xogo limpo. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 6: Bádminton I**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. CONCEPTOS. | | | | | | |
| 1.1. Coñece e respecta as regras básicas do xogo. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Coñece a nomenclatura dos golpes básicos. |  |  |  |  |  |  |
| 2. HABILIDADES. |  |  |  |  |  |  |
| 2.3. Utiliza eficazmente os golpeos en accións cos compañeiros e adversarios. |  |  |  |  |  |  |
| 2.4. É capaz de aplicar estratexias de colaboración co compañeiro e de oposición cos adversarios. |  |  |  |  |  |  |
| 3. ACTITUDES. |  |  |  |  |  |  |
| 3.1. Respecto polo material e polos compañeir@s. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 7: EXPRESÁMONOS I**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. EXPRESIÓN CORPORAL. | | | | | | |
| 1.1. Utiliza o corpo como medio de expresión e comunicación de maneira desinhibida de forma individual e colectiva. |  |  |  |  |  |  |
| 2. DANZA. | | | | | | |
| 2.1. É capaz de identificar bailes de diferentes lugares do mundo, por algún paso concreto, música… |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. Representa e reproduce bailes de forma coordinada coa música e cos compañeiros. |  |  |  |  |  |  |
| 3. ACTITUDES. | | | | | | |
| 3.1. Participa con interese e desinhibición valorando o corpo como elemento de expresión. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 8: DEPORTES COLECTIVOS I**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |  | | | | | |
| 1. CONCEPTOS. | | | | | | |  | | | | | |
| 1.1. Coñece e define os diferentes deportes traballados. |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
| 2. EXECUCIÓNS. | | | | | | |  | | | | | |
| 2.1. Utiliza habilidades xenéricas, combinación das básicas para situacións concretas do xogo. |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
| 2.2. É capaz de executar diferentes accións comúns nos diferentes deportes: pase, bote, golpeo, anticipación.... |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
| 2.3. Sabe colocarse na cancha para beneficio do seu equipo (sentido táctico). |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
| 3. ACTITUDES. | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 3.1. É capaz de sacrificarse por un beneficio común. |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
| 3.2. Coñece, respecta e fai respectar as regras aos demais. |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |

**U.D. 9: Actividades na natureza I**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. ENTORNO NATURAL | | | | | | |
| 1.1. Coñece, respecta e valora o entorno natural próximo como medio de goce. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Coñece o seu entorno inmediato e sabe como coidalo e aproveitalo. |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. Coñece qué é a orientación. |  |  |  |  |  |  |
| 2. MEDIO AMBIENTE. | | | | | | |
| 2.1. Respecta a natureza e sabe gozar dela sen alterala. |  |  |  |  |  |  |
| 3. ACTIVIDADES. | | | | | | |
| 3.1. É capaz de orientarse cun plano sinxelo nas inmediacións do centro sen axuda. |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. Aproveita os recursos naturais para orientarse, posta e saída do sol, sombras, estrelas.... |  |  |  |  |  |  |

**6ºPRIMARIA.**

**FICHAS DE SEGUIMIENTO INDIVIDUAL.**

**U.D. 1: Arrincamos II**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIÓNS** |
| 1. NORMAS E ACTITUDE | | | | | | |
| 1.1. Respecta as normas e aos compañeiros. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Respecta e coida o material e as instalacións. |  |  |  |  |  |  |
| 2. HÁBITOS DE HIXIENE PERSOAL E RUTINAS | | | | | | |
| 2.1. Trae a indumentaria adecuada. |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. Trae neceser para lavado e secado de mans, posible cambio de camiseta. |  |  |  |  |  |  |
| 3. HÁBITOS POSTURAIS E DE SEGURIDADE | | | | | | |
| 3.1. Realiza tarefas sen perigo para sí mesmo e os demais. |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. Carga co material axeitadamente. |  |  |  |  |  |  |
| 3.3. Evita riscos innecesarios e colabora na prevención dos mesmos. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 2: O circo II**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. CONCEPTOS. | | | | | | |
| 1.1. Os malabares, que son, diferentes tipos. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Acrosport coma modalidade deportiva, regulamento.... |  |  |  |  |  |  |
| 2. HABILIDADES. | | | | | | |
| 2.1. É capaz de manter no aire varios obxectos á vez. |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. Constrúe os seus propios malabares, utilizando material de refugallo. |  |  |  |  |  |  |
| 3. HÁBITOS DE ACTIVIDADE FÍSICA | | | | | | |
| 3.1. Recoñecer a importancia das axudas como fundamentais. |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. Estar sempre dispost@ e atent@ para realizar as axudas necesarias. |  |  |  |  |  |  |
| 3.3. Colaborar na prevención de posibles riscos. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 3: Os catro fantásticos II**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | | | | | | | |  |
| **GRUPO:** | | | | | | | |  |
| **TRIMESTRE:** | | **DATA:** | | | | | |  |
|  |  | |  |  |  |  |  | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. CONCEPTOS. | | | | | | |
| 1.1. Sabe definir as diferentes capacidades físicas básicas. Métodos de traballo, contínuos, interválicos.... |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Diferenza, cales se traballan en cada sesión, actividade. |  |  |  |  |  |  |
| 2. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS. | | | | | | |
| 2.1. Realiza as tarefas, dun xeito eficaz. Dosifica o esforzo, para obter uns mellores resultados. |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. É consciente do seu nivel de condición física. |  |  |  |  |  |  |
| 3. ANÁLISE CRITICA. | | | | | | |
| 3.1. Analiza e relaciona o seu nivel de condición física cos seus hábitos alimenticios e de actividade física. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 5: Somos atletas II**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. CONCEPTOS. | | | | | | |
| 1.1. Coñece os principais grupos musculares e articulares. Coñece a súa implicación nas tarefas. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Coñece que capacidades estamos a traballar coas diferentes disciplinas. |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. Recoñece o quentamento como parte fundamental da actividade física. |  |  |  |  |  |  |
| 2. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 Realiza correctamente os diferentes desprazamentos: marcha, carreira, salto... |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. É quen de coordinar carreira e salto. |  |  |  |  |  |  |
| 2.3. Executa diferentes tipos de saltos. |  |  |  |  |  |  |
| 3. ACTITUDES. |  |  |  |  |  |  |
| 3.1. Valora positivamente o esforzo persoal e grupal. |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. Recoñece a importancia do xogo limpo. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 6: Bádminton II**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. CONCEPTOS. | | | | | | |
| 1.1. Coñece e respecta as regras básicas do xogo. Fai a función de compañeiro, adversario e árbitro. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Coñece a nomenclatura dos golpes básicos. |  |  |  |  |  |  |
| 2. HABILIDADES. |  |  |  |  |  |  |
| 2.3. Utiliza eficazmente os diferentes golpeos en accións cos compañeiros e adversarios. |  |  |  |  |  |  |
| 2.4. É capaz de aplicar estratexias de colaboración co compañeiro e de oposición cos adversarios. |  |  |  |  |  |  |
| 3. ACTITUDES. |  |  |  |  |  |  |
| 3.1. Respecto polo material e polos compañeir@s. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 7: EXPRESÁMONOS II**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. EXPRESIÓN CORPORAL. | | | | | | |
| 1.1. Utiliza o corpo como medio de expresión e comunicación de maneira desinhibida de forma individual e colectiva. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2. AEROBIC. | | | | | | |
| 2.1. É capaz de identificar o aerobic como unha forma de actividade física eficaz e divertida… |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. Representa e reproduce coreografías individuais e grupais de xeito coordinado coa música e cos compañeiros. |  |  |  |  |  |  |
| 3. ACTITUDES. | | | | | | |
| 3.1. Participa con interese e desinhibición valorando o corpo como elemento de expresión. |  |  |  |  |  |  |

**U.D. 8: DEPORTES COLECTIVOS II**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |  | | | | | |
| 1. CONCEPTOS. | | | | | | |  | | | | | |
| 1.1. Coñece e define os diferentes deportes traballados. |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
| 1.2 . Regulamentación básica dos diferentes deportes.l |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
| 1.3. Diferentes tipos de movementos, durante o xogo, o desmarque, desdobre... |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
| 2. EXECUCIÓNS. | | | | | | |  | | | | | |
| 2.1. Utiliza habilidades xenéricas, combinación das básicas para situacións concretas do xogo. |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
| 2.2. É capaz de executar diferentes accións comúns nos diferentes deportes: pase, bote, golpeo, anticipación.... |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
| 2.3. Sabe colocarse na cancha para beneficio do seu equipo (sentido táctico). |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
| 3. ACTITUDES. | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 3.1. É capaz de sacrificarse por un beneficio común. |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
| 3.2. Coñece, respecta e fai respectar as regras aos demais. |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |

**U.D. 9: Actividades na natureza II**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALUMNO/A:** | |
| **GRUPO:** | |
| **TRIMESTRE:** | **DATA:** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A AVALIAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **OBSERVACIONS** |
| 1. ENTORNO NATURAL | | | | | | |
| 1.1. Coñece, respecta e valora o entorno natural próximo como medio de goce. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. Coñece o seu entorno inmediato e sabe como coidalo e aproveitalo. |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. Introdución ao deporte de orientación. |  |  |  |  |  |  |
| 2. MEDIO AMBIENTE. | | | | | | |
| 2.1. Respecta a natureza e sabe gozar dela sen alterala. |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. Ten capacidade para adaptarse a un espazo natural descoñecido. |  |  |  |  |  |  |
| 3. ACTIVIDADES. | | | | | | |
| 3.1. É capaz de orientarse cun mapa con axuda dunha brúxula. |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. Aproveita os recursos naturais para orientarse, posta e saída do sol, sombras, estrelas..., ademais de balizas, pistas.... |  |  |  |  |  |  |

**9. BIBLIOGRAFÍA.**

1. Decreto 130/2007, do 28 de xuño, polo que se establece o currículo da educación primaria na Comunidade Autónoma de Galicia. (DOG 9 de xullo de 2007).
2. ENSEÑAR POR COMPETENCIAS EN EDUCACIÓN FÍSICA. Domingo Blázquez Sánchez. Enric Mª Sebastiani i Obrador. Ed. INDE 2009.
3. ENSEÑAR A PENSAR EN EDUCACIÓN FÍSICA. CUADERNO. Remedios Velázquez. Sagrario de Valle. Paz Díaz. Ed. INDE 2008.
4. ENSEÑAR A PENSAR EN EDUCACIÓN FÍSICA. PRIMARIA. PRIMER CICLO. LIBRO DEL PROFESOR. Remedios Velázquez. Sagrario de Valle. Paz Díaz. Ed. INDE 2008.
5. PROGRAMACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS SEGÚN AMBIENTES DE APRENDIZAJE (LIBRO+DVD). Julia Blández Ángel. Ed. INDE 2000.
6. PLANIFICAR EN EDUCACIÓN FÍSICA. Jesús Viciana Ramírez. Ed. INDE 2002.
7. LA EVALUACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA. UNA PROPUESTA PRÁCTICA. José Sales Blasco. Ed. INDE 2001.
8. MATERIALES PARA LA DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. MULTIMEDIA. CD- Rom. Emilia Fernández García. Ed. INDE 2009.
9. MATERIALES PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE. MULTIMEDIA CD-Rom. Julia Blández Ángel. Ed. INDE 2009.
10. CÓMO PROGRAMAR EN EDUCACIÓN FÍSICA PASO A PASO. Sagrario del Valle. Mª Jesús García. Ed. INDE 2007.
11. PROGRAMACIÓN ANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 1º, 2º, 3º, 4º, 5º Y 6º DE PRIMARIA. Grupo Pandorga. Ed. INDE 2009.

**ANEXO**

**PLAN DE NATACIÓN ESCOLAR 2010/2011**

**OBXECTIVOS**

1. Facilita-la aprendizaxe da natación ao maior número de escolares.

2. Fomentar a práctica de deporte infantil-escolar.

3. Inculcar hábitos de hixiene relacionados coa actividade acuática e normas e comportamento social, respecto por instalacións públicas, relación sociais...

**ACTIVIDADE**

Os alumn@s son distribuid@s por grupos atendendo ao seu nivel de familiarización, adaptación e desenvolvemento no medio acuático, asignando o seu control técnico concreto.

Asistencia con frecuencia semanal, cunha duración de noventa minutos, incluíndo o desprazamento e o tempo adicado ao uso das instalacións.

**IMPARTEN AS CLASES**

Técnic@s deportivos especializados en natación, en posesión da súa correspondente titulación, outorgada pola Escola Nacional de Entrenadores da Federación Española de Natación.