

Materia	EDUCACIÓN FÍSICA	Páx.	1
Curso / Ciclo	<b>3º CURSO DE PRIMARIA</b>		

**CONTIDOS****Coñecemento do propio corpo:**

- Exploración das posibilidades e limitacións do propio corpo.
- Equilibrio estático e dinámico con e sen obxectos. Axuste postural.
- Percepción espacio-temporal. Orientación, campo visual, apreciación de trayectorias e velocidades.
- Coordinacións e disociacións.
- Relaxación e respiración.

**Habilidades e destrezas básicas:**

- Desprazamentos (marcha, carreira, saltos, xiros, combinacións)
- Coordinación dinámica xeral, óculo-manuale óculo-pédica, desprazamentos con xiros e en cuadrupedia. Axilidade no chan. Disociacións.
- Flexibilidade

**Xogos:**

- Xogos preceptivo-expresivos. Xogos funcionais. Xogos regrados de carácter xeral e específico, xogos tradicionais ,xogos predeportivos.

**O corpo como medio de expresión:**

- Os recursos expresivos do corpo. As mensaxes corporais. Ritmo e movemento.

**Saúde corporal:**

- Hixiene corporal, hábitos de aseo, hábitos alimenticios.
- O descanso.
- Hábitos posturais.

**Actitudes, valores e normas:**

- Actitudes de respecto e responsabilidade. Respeto ás normas e aos compañeiros.

**OBXECTIVOS**

- Progresar na interiorización do esquema corporal
- Tomar conciencia das posibilidades e limitacións do propio corpo.
- Adapta-lo movemento ás condicións do medio.
- Estructurar o espazo de acción do alumno/a
- Mellorar a capacidade para resolver problemas motrices.
- Utilizar o propio corpo como vehículo de expresión.
- Reproducción de estruturas rítmicas sinxelas.
- Desenvolver e mellorar o equilibrio.
- Desenvolve-la coordinación global.
- Familiarizarse coas regras básicas dos diferentes xogos.
- Practicar hábitos de coidado do corpo e dunha boa alimentación.

**METODOLOXÍA**

A metodoloxía a empregar vai a ser totalmente práctica, a través das dúas sesións semanais que levaremos a cabo no pavillón de deportes.

**CRITERIOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN**

Os criterios de avaliación que se van a empregar á hora de valorar ao alumno/a inciden en

## **C.E.I.P. de Lourido – PRESENTACIÓN DA ASIGNATURA**

dúas vertientes:

- A actitude ante a materia, que se medirá a través da observación directa do alumno/a
- A aptitude física do alumno/a que se medirá a través da observación directa dos exercicios realizados ao longo das clases.

Entre eles temos:

- Interese por mellorar a calidade do propio movemento.
- Valoración do traballo ben feito.
- Interese polo coidado do corpo
- Respeto ás normas en xeral e ás de seguridade en particular.