

Materia	PHYSICAL EDUCATION	Páx.	1
Curso / Ciclo	5º CURSO DE PRIMARIA		
Profesor/a	Benigno Fábregas Martínez		

CONTIDOS

Coñecemento do propio corpo:

- Valoración das posibilidades e limitacións do propio corpo.
- Equilibrio estático e dinámico con e sen obxectos e en altura. Equilibrio perante desequilibrios externos. Axuste postural.
- Estructuración espacio-temporal. Orientación, campo visual, apreciación de trayectorias e velocidades propias e dos compañeiros. Control da propia velocidade.
- Coordinacións e disociacións.
- Relaxación e respiración.

Habilidades e destrezas básicas:

- Carreiras de resistencia e velocidade. Técnica de carreira. Carreira con obstáculos. Saltos atléticos e gimnásticos. Lanzamentos deportivos e atléticos.
- Habilidades e destrezas deportivas, adaptación e manexo do balón, desprazamentos con balón, bote, pase e recepción, golpes e conducións.
- Coordinación dinámica xeral, óculo-manual, 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, deportes (balonmán, fútbol, voleivol, baloncesto, atletismo).

O corpo como medio de expresión:

- Técnicas de movemento, sensopercepción, a danza, dramatizacións.

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

- Valorar a propia realidade corporal. As posibilidades e limitacións.
- Mellorar a precisión nos lanzamentos, a técnica de carreira, a coordinación global e segmentaria.
- Profundizar no desenvolvemento do campo visual. Controlar a velocidade dos movementos propios.
- Fortalecer os músculos posturais. Experimentar situacións de equilibrio e desequilibrio.
- Mellorar a coordinación dinámica xeral e a específica.
- Fomentar as relacións de colaboración e oposición.
- Familiarizarse coas regras básicas dos deportes
- Utilizar o xesto e o movemento para expresar sensacións, vivencias e sentimentos.

METODOLOXÍA

A metodoloxía a empregar vai a ser totalmente práctica, a través das dúas sesións semanais que levaremos a cabo no pavillón de deportes, facendo especial fincapé no desenvolvemento da sección bilingüe que se vai levar a cabo empregando o vocabulario propio da área en lingua inglesa.

CRITERIOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Os criterios de avaliación que se van a empregar á hora de valorar ao alumno/a inciden en 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 feitos ao longo das clases, e a través das diferentes probas que se realizarán.

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 as de seguridade en particular.
- Remata as probas propostas.