

ADAPTACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO 2019/2020

EDUCACIÓN FÍSICA 5º - 6º de EP

Metodoloxía e actividades do 3º trimestre:

O obxectivo fundamental nesta etapa do curso é que o alumnado manteña os hábitos de actividade física, de alimentación e de hixiene dentro das limitacións que conleva o estado de confinamento e a adaptación ás progresivas etapas de desescalada. Trátase de manter unha actividade física adaptada as condicións do espazo dispoñible e ao material e instalacións de que se dispoña, polo que o alumnado terá que levar a cabo unha labor de adaptación considerable.

Todos os días debemos adicar unha hora ao exercicio físico: podemos andar a bo ritmo, facer carreira continua, unhas series de velocidade, subir e baixar escaleiras, facer salto de altura e lonxitude, andar na bici se temos espazo, etc. Se sodes varios ou se apuntan os vosos pais e nais podedes facer xogos de pillar, de curro, o pano ou calquera que lembredes das sesións de EF.

Se hai un pequeno campo podemos xogar cunha pelota (lanzamentos, conducións co pé e coa man, bote...).

Dependendo do material do que dispoñades podedes facer máis actividades: se tedes canastras, raquetas, o que sexa, pois aproveitalo. En todo caso non hai razón para non movernos.

Ollo, empezamos a actividades cun pequeno quentamento (mobilizacións de pernas e brazos, trote suave) e logo xa aumentamos a intensidade.

Estos son consellos moi xenéricos dada a disparidade do espazo existente, o número de irmáns e o material dispoñible.

En canto a dieta xa sabedes, moita froita e verdura, pescado, hidratos (pasta, legumes..), a ración de carne e poucos “chuches” e lambetadas. Boa hidratación (auga e zumos, pouca bebida azucarada e con gas) e boa hixiene diaria (lavar as mans con frecuencia e ducharse despois do exercicio físico).

Todo o alumnado de 5º e 6º de Primaria accede aos contidos a través da plataforma E-dixgal, o que facilita a labor docente a nivel de material e recursos. Utilizamos videoconferencias periodicamente para explicacións, postas en común, dúbidas e todas aquelas cuestións que vaian xurdindo

A conectividade complétase a través do móbil e de email nos casos necesarios.

5º EP/ 6º EP

CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	COMPETENCIAS
Coñecer e practicar o quentamento Acondicionar a flexibilidade Practicar diferentes formas de desprazamentos	Aplica o quentamento antes da actividade física Practica exercicios de flexibilidade Practica diferentes formas de desprazamentos	CAA CCL
Practicar lanzamentos e recepcións Coñecer os fundamentos da resistencia aeróbica	Poñer en práctica o mecanismo dos lanzamentos Desenvolve actividades de resistencia aeróbica (carreira, bici)	CAA CCL CMCCT
Coñecer xogos individuais e grupais	Practicar xogos en función das posibilidades de espazo, número, etc	CSC CD
Entender o concepto de expresión corporal	Practicar danzas, coreografías utilizando vídeos de youtube	CAA CD CCL

Recoñecer os efectos do exercicio físico, a hixiene, a alimentación e os hábitos posturais sobre a saúde e o benestar	Recoñece os efectos beneficiosos do exercicio físico para a saúde Relaciona os principais hábitos de alimentación coa actividade física (horarios de comidas, calidade/cantidade dos alimentos inxeridos etc.)	CAA CCL CD
Coñecer aspectos teóricos relacionados coa área de EF	Elaborar traballos sobre sesións de EF, cualidades físicas, menús saudables, rutas da contorna, etc.	CD CAA CL

AVALIACIÓN E CALIFICACIÓN

PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS:

- Terá carácter diagnóstico.
- Valoración das tarefas aportadas polo alumnado e da participación nas sesións de docencia virtual.
- Diarios elaborados polo alumnado onde recollan a actividade física diaria e a alimentación.
- Probas orais por videoconferencias.

CALIFICACIÓN FINAL:

- Partirá dos resultados acadados na primeira e segunda avaliación e os resultados da terceira terán carácter compensatorio e de mellora, en función de que o alumnado manteña unhas pautas básicas de actividade física, alimentación e hixiene.

A información ao alumnado e familias está exposta na páxina web do centro.