

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

Materia	EDUCACIÓN FÍSICA	Pág.	1
Curso / Ciclo	1º CURSO DO 2º CICLO DE PRIMARIA		
Profesor/a	MANUEL FONTÁN TESO		

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 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.