

EDUCACIÓN FÍSICA

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Adapta sus aptitudes a las situaciones nuevas.
- Se orienta en el espacio, tomando como base los puntos de referencias.
- Utiliza objetos de manera adecuada en los juegos.
- Emplea aptitudes motoras básicas para comenzar a ejercitarse en el deporte.
- En los juegos, ayuda a sus compañeros/as. Conoce y acepta las reglas del juego. Siempre juega limpio en las actividades.
- Mide su esfuerzo en la realización de actividad física. Es capaz de relajarse mediante el uso apropiado de la respiración. Ejecuta bailes sencillos.
- Es capaz de comunicar e interpretar teatralmente distintas situaciones cotidianas.
- Se muestra preparado para el ejercicio físico.
- Evita los peligros durante el ejercicio físico. Cuida y respeta el medio ambiente.
- Conoce diferentes deportes, bailes y juegos de la cultura vasca.

CONTENIDOS

- Desplazamientos y saltos en diferentes entornos.
- Lanzamientos, pases y recepciones de pelotas y algunas herramientas móviles sin perder el control.
- Actividades coordinadas y cooperativas, para la consecución del objetivo o, en los juegos de equipo, enfrentarse a un o varios adversarios.
- Valoración de las relaciones fundamentales que se establecen en la realización de juegos y actividades grupales.
- Elaboración de una opinión y crítica en relación con las situaciones de conflicto.
- Posición activa para el perfeccionamiento de la condición física; adaptación en función de sus posibilidades y limitaciones.
- Composiciones de grupo en interacción con sus compañeros/as, utilizando recursos de expresión corporal.
- Desarrollo de actividades físicas de manera adecuada y con frecuencia, conociendo algunos vínculos que presenta con la mejora de la salud.
- Tradiciones lúdicas y tradiciones deportivas.
- Valores de la cultura vasca.

5º EP EDUCACIÓN FÍSICA

JUST DANCE

- En la primera sesión, se pide al alumnado que envíen los videos de Just Dance preferidos. Mediante sorteo, se seleccionan algunos bailes, en grupo (podrán ir disfrazados).

Recursos: [Videos](#) y hangouts.

Instrumentos de evaluación: [observación directa](#) y [autoevaluación](#).

¡A QUE SÍ LO CONSIGO!

- Se proponen diferentes retos:
 1. Realizar diez toques con el pie a un rollo de papel, como puede verse en el [video](#).
 2. Coger la escoba con dos manos y, sin soltarla, ejecutar tal y como se muestra en el [video](#).
- Recursos: Los videos citados, rollos de papel de váter y una escoba.
- Se grabará un video, que se enviará al profesor. Instrumentos de evaluación: Rúbrica de [observación](#) y [autoevaluación](#).

SESIÓN DE YOGA

- Se trabajarán diferentes posturas de Yoga con el profesor para el desarrollo de la respiración corporal y la relajación.

Recursos: [Video](#) y hangouts.

Instrumentos de evaluación: [observación directa](#) y [autoevaluación](#).

BODY COMBAT.

- Mediante el empleo de música y diferentes gestos de combate, se ejecutan coreografías aeróbicas en grupo. Recursos: [Video](#) (calentamiento y acción).
- Sacar fotos y mediante la aplicación de google fotos, realización de un collage o videoanimación, enviándolo posteriormente al profesor.

Instrumentos de evaluación: [autoevaluación](#).

APRENDIENDO BAILES DE ÁFRICA

- Siguiendo estos dos videos, el alumnado aprenderá algunos pasos de danzas africanas.
Recursos: [Video](#) sobre el reloj, [video](#) de un baile, y hangouts. Instrumentos de evaluación: [observación directa](#) y [autoevaluación](#).