

EDUCACIÓN FÍSICA

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Se orienta en el espacio, tomando como base los puntos de referencias.
- Se anticipa al recorrido y velocidades de los objetos.
- Adapta sus habilidades motoras a las nuevas situaciones, deteniéndose de manera adecuada en los juegos de equipo.
- Conoce y acepta las reglas del juego.
- Juega limpio en las actividades, interactuando con todos/as sus compañeros/as.
- Además de mostrar sus criterios, respeta aquellos de los demás.
- Ajusta su ejercicio físico a sus habilidades y limitaciones.
- Es capaz de relajarse mediante el uso apropiado de la respiración.
- Ejecuta pequeñas coreografías musicales y bailes en grupo.
- Es consciente de los efectos positivos que produce el ejercicio físico sobre la salud.
- Tiene conciencia de las prácticas saludables.
- Valora diferentes deportes, bailes y juegos de la cultura vasca.

CONTENIDOS

- Desplazamientos y saltos en diferentes entornos (también ante la incertidumbre).
- Lanzamientos, pases y recepciones de pelotas y herramientas móviles sin perder el control, regulándolos en función de las distancias y los recorridos.
- Actividades coordinadas y cooperativas, para la consecución del objetivo o ante adversarios, como atacante o como defensa.
- Valoración del esfuerzo y las relaciones durante la realización de juegos y actividades de grupo.
- Desarrollo de una opinión coherente y crítica ante las situaciones conflictivas que surgen durante las actividades físicas.
- Posición activa para el perfeccionamiento de la condición física, adaptándose 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, conociendo diversos enlaces para el perfeccionamiento y actuando con constancia.
- Conoce, practica, respeta y valora las tradiciones lúdicas y deportivas vascas, así como las de otras culturas.

6º EP EDUCACIÓN FÍSICA

¡¡¡COMEMOS SANO!!!

- Deben confeccionar una receta saludable, contando al efecto con dos videos, pero pueden preparar tanto como necesiten comer. Enviarán asimismo una ficha al profesor con información relativa a los ingredientes, la manera de preparación y una fotografía del resultado.
- El profesor reunirá las recetas y las repartirá entre el alumnado.



Artobeltz hanburgesa



Consejos de nutrición



Recetas rápidas

Estilo de vida saludable

Snac saludables

Recursos: ingredientes y utensilios necesarios para la realización de videos y recetas.

Instrumentos de evaluación: rúbrica.

¡¡¡JUGAMOS AL JUEGO DE LA OCA!!!

- Jugaremos en el juego de la oca cuatro personas (implicando a poder ser a los miembros de casa) o individualmente (lanzando uno/a mismo/a el dado en el resto de turnos), pero en cada casilla deberá realizarse un ejercicio físico.

Recursos: hangouts, juego de la oca y un dado virtual.

Para una manera alternativa: <https://www.youtube.com/watch?v=T7WiGajY884>

Instrumentos de evaluación: autoevaluación.

MALABARES

Confeccionar pelotas de malabarismo. ¿Cómo? Ejemplo

Recursos: globos, arroz, tijeras y papel film.



- Paso a paso, realización de juegos manuales con tres pelotas. Jugar de 3 maneras diferentes.
¡¡Tomar medidas de seguridad!!
- Un pequeño video cada uno/a, tomando una fotografías o diseñando un dibujo, donde se explique en qué consiste.

Instrumentos de evaluación: Rubrica, autoevaluación.

RELAJACIÓN: ¡¡sin poder dormir!!

- Consideraciones previas al inicio:
 - 1) Inhalar y espirar por la boca.
 - 2) Postura:
 - tumbado/a hacia arriba.
 - Sobre una silla o sobre el suelo, colocaremos la columna vertebral recta y perpendicular al suelo, relajada, con la cabeza equilibrada y mirando hacia adelante con los ojos cerrados, para no perder la atención.
 - Escucha el audio del video mientras te relajas.



Recurso: video. Instrumentos de evaluación: Valoración: expondrán como se han sentido, enviando video, foto o redacción, lo que cada cuál elija (mediante correo electrónico, o subida al drive...).