

PLAN DE TRABAJO EN EDUCACIÓN FÍSICA.

CURSO: 2º DE E. PRIMARIA

PROFESOR: Francisco Rodal Abal

ANO ACADÉMICO: 2024/2025

MATERIAIS:

- Roupas cómodas, calzado deportivo, zapatilleiro e camiseta de muda.

PLAN DE TRABAJO:

Dividiremos a sesión en 5 partes: Fase de **Información** (primeiros 5'), fase de **Animación**, parte **Principal**, **Volta á calma** e fase de **Análise** (últimos 5').

As sesións terán un componente lúdico-educativo, promovendo hábitos saudables e unha continuidade na práctica deportiva.

CONTIDOS POR TRIMESTRE:

Gran parte dos contidos teñen continuidade ó longo do curso, sempre evolucionando cara a un maior grao de esixencia.

Trimestralmente farase especial fincapé en:

1º Trimestre

- Xogos e actividades para o quecemento
- Corporalidade
- loxa e respiración.
- Lateralidade
- Espacialidade e temporalidade

2º Trimestre

- Desplazamentos
- Saltos
- Xiros.
- Lanzamentos e recepcións.
- Trepas

3º Trimestre

- Equilibrio e coordinación
- Xogos tradicionais
- Actividades na natureza e patio.

Durante todo o curso adicaremos tempo á expresión corporal, ao baile e ao traballo da hixiene.