

PLAN DE TRABAJO EN EDUCACIÓN FÍSICA.

CURSO: 3º 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.

Desenvolveremos os bloques de contidos establecidos polo currículo (Decreto 155/2022), tendo un peso específico cada un como pode verse a continuación:

- **Bloque 1.** Vida activa e saudable
- **Bloque 2.** Organización e xestión da actividade física
- **Bloque 3.** Resolución de problemas en situacións motrices
- **Bloque 4.** Autorregulación emocional e interacción social en situacións motrices
- **Bloque 5.** Manifestacións da cultura motriz
- **Bloque 6.** Interacción eficiente e sustentable coa contorna

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
- Atletismo
- Deportes alternativos
- Combas

2º Trimestre

- Deportes de raqueta
- Baloncesto
- Balonmán
- Saúde e primeiros auxilios

3º Trimestre

- Acrosport
- Parkcour
- Xogos tradicionais galegos
- Actividades na natureza e patio