

# PLAN DE TRABAJO EN EDUCACIÓN FÍSICA.

CURSO: 5º DE E. PRIMARIA

PROFESOR: Rocío Riopedre  
Fernández

ANO ACADÉMICO: 2024/2025

## MATERIAIS:

- Roupa cómoda, calzado deportivo, zapatilleiro e camiseta de muda.

## PLAN DE TRABAJO:

Dividiremos as sesións en 5 partes: Fase de **Información**, fase de **Animación**, parte **Principal**, **Volta á calma** e fase de **Análise**.

As sesións terán un compoñente lúdico-educativo, promovendo hábitos saudables e una 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 dinámicas cooperativas
- Xogos e actividades para o quecemento
- DAFIS

- Xogos de cancha dividida

## **2º Trimestre**

- Deportes alternativos
- Deporte inclusivo
- Deportes de raqueta
- Expresión corporal

.

## **3º Trimestre**

- Xogos do mundo
- Xogos tradicionais galegos
- Actividades no medio natural
- Orientación

