
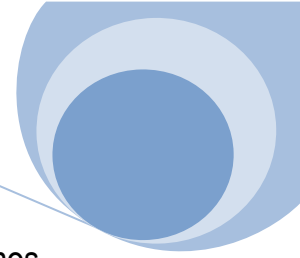


A **EF DENDE A PANTALLA** é un proxecto baixo licenza  creado por **Juan Manuel Campos Míguez** durante unha licencia de formación para a creación de materiais curriculares dixitais da – *Consellería de Educación, Universidade e Formación Profesional da Xunta de Galicia*



Os materiais deste proxecto están pensados para levar a cabo na área de **Educación Física** nos cursos de **5º e 6º de Educación Primaria**, pero debemos ter en conta que debido ao deseño progresivo que teñen os estándares e aínda que a nivel curricular hai un cambio significativo nos contidos a tratar, todo este proxecto constitúe unha base sólida para un achegamento aos contidos de carácter máis teórico desta materia na etapa de Educación Secundaria.

O **obxectivo principal** deste proxecto é complementar o traballo e a aprendizaxe dos contidos de carácter máis práctico propios da materia de EF cos contidos de carácter máis teórico que conforman o conxunto total de cada curso con respecto ao que deben aprender os nenos e nenas e que se manifesta no currículo a través de estándares de aprendizaxe, **Decreto 105/2014, do 4 de setembro**.

A EF foi, é e esperamos que sempre sexa unha materia fundamentalmente práctica, pero que conta cun contido teórico, que queda moitas veces sen asimilar ou incluso sen poder impartir, ben por falta de medios nas aulas de prácticas (ximnasio, pavillón, aire libre), por falta de tempo e outras veces pola dificultade que ten o seu enfoque teórico co que respecta á idade do alumnado.

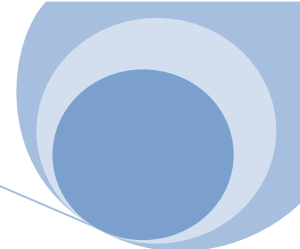
Coa chegada da LOMCE os estándares ocupan un papel crucial no deseño e aplicación da avaliación do proceso ensino-aprendizaxe (ORDE do 9 de xuño de 2016 pola que se regula a avaliación e a promoción do alumnado que cursa educación primaria na Comunidade Autónoma de Galicia), é aquí onde xorde a idea de elaborar un material para poder ensinar e ao mesmo tempo avaliar certos estándares que ata o de agora podían estar quedando relegados a un segundo plano.

Tras un traballo previo de desagregación dos estándares de EF optamos por agrupar unha serie deles nun grupo denominado Coñecementos. Por iso consideramos que:

- En EF unha porcentaxe moi alta das sesións deben levarse a cabo na práctica ben no ximnasio, pavillón ou aire libre.
- Con este traballo preténdese abordar e presentar unha solución á dificultade propia dos coñecementos e avaliación dunha serie de estándares que aínda que se nomeen na práctica teñen na teoría un peso importante e de fundamentos para esta materia.
- A EF por si mesma en Educación Primaria acostuma ter un interese voluntario por parte do alumnado. Se a isto lle sumamos o contido dixital, que para os nenos e nenas da sociedade actual supón unha forma rápida de aprendizaxe, motivadora, divertida e que actualmente xa é considerada como algo innato socialmente, podemos ter os ingredientes idóneos para axudar na procura da súa formación. Crear unha contorna de formación nesta materia eficaz e tremendamente motivadora, incluso para aqueles estándares “apartados” máis tradicionalmente polo seu carácter teórico.

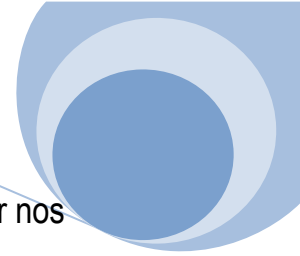


O Noso Trevo: A explicación deste proxecto desenvólvese a través da imaxe dun trevo de catro follas onde cada unha delas corresponde a unha temática diferente, pero que na maioría dos casos están interrelacionadas. Trátase das **Capacidades Físicas Básicas, a Actividade Física, a Saúde e das TICs** .



A continuación mostraranse aqueles estándares que consideramos que están relacionados co grupo de coñecementos e que serán a nosa base para xerar as diferentes tarefas que permitirán avalialos ao longo dun curso.

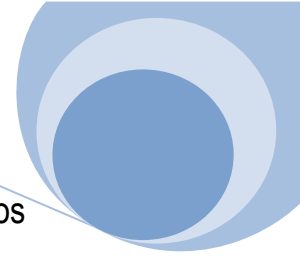
RELACIONADO CON	ESTÁNDAR
SAÚDE	EFB5.1.2. Relaciona os principais hábitos de alimentación coa actividade física (horarios de comidas, calidade/cantidade dos alimentos ingeridos, etc.).
	EFB5.2.2. Identifica a súa frecuencia cardíaca e respiratoria en distintas intensidades de esforzo.
	EFB5.3.1. Explica e recoñece as lesións e enfermidades deportivas máis comúns, así como as accións preventivas e os primeiros auxilios básicos.
CFB	E.FB4.2.1 Identifica a capacidade física básica implicada de forma máis significativa nas actividades expresivas.
	EFB6.3.1 Identifica a capacidade física básica implicada de forma máis significativa nos exercicios.
ACTIVIDADE FÍSICA	EFB6.2.1. Expón as diferenzas, características e/ou relacións entre xogos populares, deportes colectivos, deportes individuais e actividades na natureza.
	EFB6.3.4. Describe os exercicios realizados, usando os termos e coñecementos que sobre o aparello locomotor se desenvolven na área de Ciencias da Natureza
TICs	EFB1.1.2. Explica aos seus compañeiros e compañeiras as características dun xogo practicado na clase e o seu desenvolvemento.
	EFB1.2.1. Utiliza as novas tecnoloxías para localizar e extraer a información que se lle solicita.
	EFB1.2.2. Presenta os seus traballos atendendo ás pautas proporcionadas, con orde, estrutura e limpeza e utilizando progresos de presentación.
	EFB1.2.3. Expón as súas ideas de forma coherente e exprésase de forma correcta en diferentes situacións e respecta as opinións dos e das demais.



De todos é sabido que a maioría do alumnado nestas idades cústalle entender nos asistir ás clases no ximnasio ou pavillón e tratalas en aula, por iso pretendemos utilizar o menos posible esta opción. Por outro lado, búscase a posibilidade de unir dous medios gratificantes e que para o alumnado supoñen unha motivación engadida: tecnoloxía e actividade física e neste caso aproveitar os avances tecnolóxicos para incluso a través da plataforma Moodle e dos diferentes paquetes con actividades interactivas e contidos multimedia (ExeLearning e EdiLim), poder traballar dende as casas (en canto a observación e análise) e así optimizar aínda moito máis o tempo de traballo na aula e desfrutar máis do ximnasio ou pavillón.

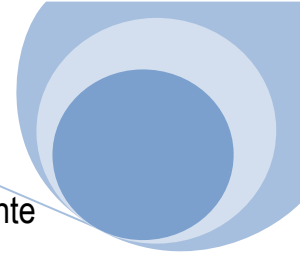
Con “EF dende a Pantalla” tratamos de:

- Empregar **ferramentas e recursos** que van a motivar e axilizar o traballo teórico do alumnado e que en moitos casos terán o seu feedback de aprendizaxe ao trasladalos á práctica.
- **Aplicar os coñecementos á práctica e viceversa:** Teoría e práctica deben convivir, relacionarse e interrelacionarse para mellorar aprendizaxes.
- **Atención á Diversidade:** Desenvolver dinámicas de traballo grupal nas clases de EF sempre pensadas dende un punto de vista inclusivo. De feito a inclusión deste alumnado no día a día desta materia é a base da programación. Con este proxecto preténdese tamén levar este tipo de inclusión aos contidos e tarefas de tipo teórico. Haberá polo tanto un traballo de adaptación ao ritmo de aprendizaxe do alumnado e sobre todo de inclusión dentro dun traballo cooperativo das diferentes individualidades que atopamos na aula: actividades grupais inclusivas, tarefas que presenten variacións para adaptarse ao alumnado con NEE.



- **Interrelación familiar:** Ao tratar temas de saúde e actividade, moitos dos contidos traballados poden ser utilizados no día a día do alumnado fóra do centro e poden proporcionar un nexos de comunicación e colaboración entre a escola e a familia. Estamos a falar dende a adquisición de hábitos de vida saudables ata a solución inmediata ante un problema acontecido (primeiros auxilios, actuación ante unha emerxencia, etc...)
- **Interdisciplinabilidade:** Con áreas coma ciencias naturais, matemáticas, etc. A relación existente entre Actividade Física e Saúde lévanos a unha relación de contidos de aprendizaxe propios doutras áreas como son Ciencias Naturais (o corpo humano, músculos, aparellos, órganos, etc...) Matemáticas (cantidades, medidas, formas xeométricas, ...) Ciencias Sociais, (orientación, puntos cardinais).
- **Autonomía en canto ao desenvolvemento directo:** O feito de entrar en contacto directo e individual coas actividades leva ao alumnado a avanzar dunha forma máis autónoma cara o seu proceso de desenvolvemento integral.
- **Maduración Dixital:** O manexo do ordenador así coma as aplicacións correspondentes fan que o alumnado estea en constante familiarización co avance dixital.

O proxecto “A EF DENDE A PANTALLA” , partírase da estrutura que nos marca “O Noso Trevo” e onde como citamos anteriormente todas as follas están interrelacionadas, aínda que no noso deseño utilizaremos tres delas e a cuarta, a das TICs, utilizarase como medio para axudar ao desenvolvemento das outras. Trátase de 9 Unidades Didácticas Integradas (UDI), que se concentran en tres bloques : A SAÚDE, A ACTIVIDADE FÍSICA E AS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS (CFB) .



Cada UDI pode integrarse nun curso de Moodle como un módulo independente de xeito que poderemos traballalas por separado ou establecer unha secuencia didáctica con elas.

Cada un dos Módulos contará coa seguinte estrutura:

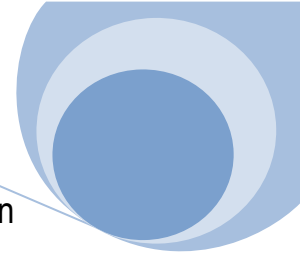
- ▲ Información teórica,
- ▲ Actividades Individuais interactivas ou de investigación .
- ▲ Propostas didácticas grupais relacionadas con búsquedas na rede ou posta na práctica dos contidos adquiridos nos temas teóricos.
- ▲ Exemplos de rúbrica relacionadas cos estándares de aprendizaxe.

Será o profesor o que en cada momento decidirá cal das actividades debe facer o alumnado en función das necesidades, inqedanzas ou consolidación da parte práctica.

Como as actividades están deseñadas para quinto e sexto curso, o profesor dispoñerá de dous anos académicos para utilizar este material, ofrecendo moito do mesmo da aplicación EdiLim para o curso máis novo. Aínda que coa combinación con ExeLearning permitirá ao alumnado consolidar as aprendizaxes de maneira máis sólida.

Cada UDI aparece no curso Moodle como módulo independente que alberga algunha actividade e diferentes ODE integradas no mesmo e que se desenvolven con ferramentas ExeLearning e EdiLim.

O feito de que se plantexen actividades directamente dende Moodle, fóra destes ODE ExeLearning e EdiLim, vén motivado pola utilidade desta plataforma para o intercambio de arquivos co alumnado. Deste modo as actividades onde o produto final sexa un arquivo, o alumnado poderá enviarllas directamente ao profesor/a a través do propio curso unha vez instalado na aula virtual do centro.

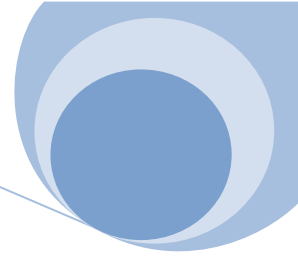


Ao final desta guía didáctica, figura unha relación das actividades propostas en cada unidade, cunha breve descrición do contido das mesmas.

Como en todo momento este proxecto ten a idea de traballar os estándares de índole máis conceptual, faremos unha pequena desagregación de cada un deles para poder desenvolverlos dentro das nosas UDI.

BLOQUE A. A SAÚDE

1. **Lesións.** Coñecemento e discriminación conceptual, así coma observación daquelas lesións que nos poden acontecer no noso entorno.
2. **Enfermidades.** Coñecemento e discriminación conceptual, así coma observación daquelas enfermidades contaxiosas e as non contaxiosas que posúen compañeiros ou poden estar presentes na Alerta escolar do noso centro.
3. **Primeiros Auxilios.** Protocolos básicos de actuación que debemos coñecer, así coma discriminación de lesións básicas que se producen no noso arredor.
4. **Saúde Cardiovascular e RCP.** Control e seguimento da frecuencia cardíaca así coma as manobras básicas de RCP en aula.
5. **Nutrición:** A través de actividades relacionadas coa alimentación e os valores nutritivos das nosas dietas.

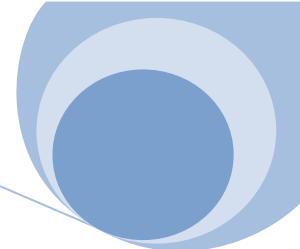


BLOQUE B . ACTIVIDADE FÍSICA.

6. **Deportes:** Clasificación dos mesmos en funcións de características, así como variar e crear modelos de traballo para a súa práctica.
7. **Xogos:** Explicación, clasificación, investigación e deseños específicos dos mesmos.

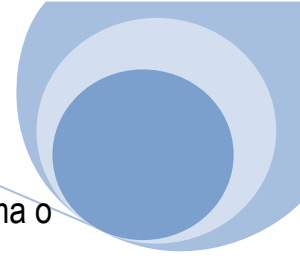
BLOQUE 3. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

8. **Capacidades Físicas Básicas:** Concepto, clasificacións e coñecemento das mesmas dende unha perspectiva asociada á vida real, o que nos proporcionan e as experiencias do alumnado propio desta idade.
9. **CFB e Expresión Corporal:** Trátase de coñecer a relación que estas capacidades teñen coas manifestacións que nos ofrece a Expresión Corporal.



Móstrase a continuación unha táboa con tres columnas, unha onde figura o contido, outra o estándar e unha terceira que dará nome ao Bloque onde máis se vai traballar ese estándar.

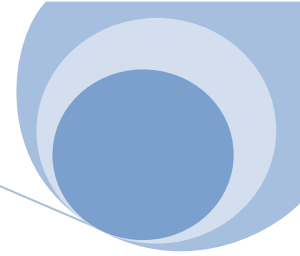
CONTIDO	ESTÁNDAR	NOME DO BLOQUE
ACTIV. FÍSICA E SAÚDE	EFB5.1.2. Relaciona os principais hábitos de alimentación coa actividade física (horarios de comidas, calidade/cantidade dos alimentos ingeridos etc.).	A SAÚDE
	EFB5.2.2. Identifica a súa frecuencia cardíaca e respiratoria en distintas intensidades de esforzo.	
	EFB5.3.1. Explica e reconece as lesións e enfermidades deportivas máis comúns, así como as accións preventivas e os primeiros auxilios básicos.	
ACTIV. FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS	E.FB4.2.1 Identifica a capacidade física básica implicada de forma máis significativa nas actividades expresivas.	C.F.B.
O XOGO E ACTIV. DEPORTIVAS	EFB6.3.1 Identifica a capacidade física básica implicada de forma máis significativa nos exercicios.	
O XOGO E ACTIV. DEPORTIVAS	EFB6.2.1. Expón as diferenzas, características entre xogos populares, deportes colectivos, deportes individuais e actividades na natureza.	ACTIVIDADE FÍSICA
	EFB6.3.4. Describe os exercicios realizados, usando os termos e coñecementos que sobre o aparello locomotor se desenvolven na área de Ciencias da Natureza	
CONTIDOS COMÚNS EN EF	EFB1.1.2. Explica aos seus compañeiros e compañeiras as características dun xogo practicado na clase e o seu desenvolvemento.	TICS E ...
	EFB1.2.1. Utiliza as novas tecnoloxías para localizar e extraer a información que se lle solicita.	
	EFB1.2.2. Presenta os seus traballos atendendo ás pautas proporcionadas, con orde, estrutura e limpeza e utilizando progresión de presentación.	
	EFB1.2.3. Expón as súas ideas de forma coherente e exprésase de forma correcta en diferentes situacións e respecta as opinións dos e das demais.	



En canto á metodoloxía de aplicación, esta será tan variada e mutable coma o profesor de EF queira.

Algunhas das suxestións metodolóxicas que se introducirán no proxecto son as seguintes:

- **Contido teórico:** Todas as propostas teóricas das actividades así como as súas realizacións non fan máis que fortalecer ou mellorar os coñecementos adquiridos nas clases prácticas.
- **Secuencia das UDIS:** A disposición temporal das UDIS dentro das programación queda aberta á proposta particular de cada mestre e ao momento do curso onde considere máis idóneo levala a cabo.
- **Obxectos dixitais:** Pola propia natureza dos ODE, estes deben posibilitar a súa posta en práctica de xeito independente. Isto pode ser empregado polo profesorado para poder reforzar traballos anteriores de xeito xeral no grupo, ou mesmo a nivel individual para utilizar como reforzo ou apoio nalgún alumno en particular.
- **Combinación de estilos diferentes de ensinanza:** En EF xa na práctica son varios e diversos os estilos de ensinanza que se levan a cabo e que teñen unha tendencia directiva ou non directiva, pero que buscan en todo momento a maior eficiencia. Esta mesma liña levan as tarefas que marquemos neste traballo que se inclinarán por estilos diferentes:

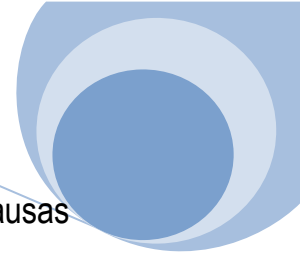


- Resolución de Problemas. O alumno busca as opcións para resolver os problemas presentados a través de vídeos, textos ou situacións prácticas reais.
- Descubremento Guiado. Onde as preguntas marcadas polo profesor nos levan ás respostas do alumno.
- O deseño do alumno. Onde o alumno é el quen diseña a pregunta ou o problema. O profesor presenta o contido e actúa como apoio ás actividades que os alumnos, ben de xeito individual ou ben de xeito grupal vaian deseñando.
- Estilo para *alumnado iniciado*. Neste estilo son os alumnos e as alumnas os que inician a actividade, e consideran se se sente capacitados para diseñala. Evidentemente neste proceso o/a profesor/a actuará como apoio á vez que motivador da iniciativa do alumnado.
- Estilo de *autoensinaza*: Ten lugar totalmente fóra da aula, e nela o alumnado asome os dous roles: o de profesor e alumno. Para iso, será preciso o agrupamento e traballo con dinámicas cooperativas en pequenos grupos dentro do grupo/clase.

En definitiva, con este proxecto tratamos de darlle unha maior calidade a unha materia maiormente práctica, onde o xogo non é só utilizado coma un fin en si mesmo, senón coma un medio de aprendizaxe doutros obxectivos.

Esta nova perspectiva da materia de Educación Física permitiranos atender e potenciar diferentes aspectos moi relevantes do currículo e do ensino en xeral:

✓**Inclusividade**: Este proxecto non só leva a cabo actividades pensadas para alumnado con necesidades educativas especiais (NEE), senón que



parte dunha liña de traballo totalmente INCLUSIVA, onde por moitas causas debemos ter en conta os ritmos de aprendizaxe, as experiencias previas, etc. de todos os nosos alumnos, e para isto céntrase nun principio cada vez máis básico en educación , que non é outro que o Principio de Progresión, onde as tarefas levan unha progresión na súa complexidade e que fai que o/a alumno/a mellore a aprendizaxe a través dos seus propios resultados ou en casos da aportación do seu grupo ou ao seu grupo.

✓ **Traballo Cooperativo:** Xa dende a aula de EF os agrupamentos e as dinamizacións de grupo están en constante actividade, aquí nas tarefas presentadas, inténtase seguir fomentando o traballo en grupo para certas actividades onde o alumnado debe asumir roles diferentes que darán achegas ao seu conxunto de traballo.

✓ **TICs:** Coa presentación desde tipo de actividades conseguimos varios avances no campo dixital, por un lado a súa utilización coma ferramenta para adquirir novas aprendizaxes e por outra xustificar a mesma dentro do desenvolvemento no noso currículo.

✓ **Aprender facendo:** Non se trata nada máis que de combinar todo o anterior e conseguir construír coñecementos, compartilos cos demais, experimentalos e utilizar os erros para analizalos e darlle outras solucións.

✓ **Exemplo práctico:** Podemos traballar coa visualización previa de situacións reais e proceder posteriormente cun modelo de *clase invertida* ou traballar dinámicas prácticas en *contextos reais* onde o alumnado por grupos e con gravacións cun dispositivo móbil, poida por exemplo, no caso do tema de Primeiros Auxilios, realizar algún simulacro de resposta a un

accidente, ou ben elaborar un vídeo representando algunha lesión para que outro grupo poida darlle unha solución e resolver o problema.

“Saber facer”

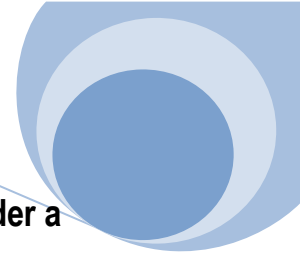
En liña coa Recomendación 2006/962/EC, do 18 de decembro de 2006, do Parlamento Europeo e do Consello, sobre as competencias clave para a aprendizaxe permanente, nesta ordenación curricular incorpórase a clasificación e a denominación das definidas pola Unión Europea. Considérase que as **“Competencias clave son aquelas que todas as persoas precisan para a súa realización e o seu desenvolvemento persoal, así coma para a cidadanía activa, a inclusión social e o emprego”**.

A competencia motriz, que non está recollida como unha das competencias clave, é fundamental para o desenvolvemento destas.

A **EF** como materia de gran carga práctica atende no currículo a tres competencias por riba das demais, CAA, CSC e CSIEE e logo nalgúns estándares ás catro restantes. Por iso consideramos que con esta proposta dáselle un equilibrio ao traballo e seguimento de todas estas competencias.

- **Competencia dixital (CD)** que vai estar presente en todas as actividades propostas e que utilizarase como medio para a consecución das demais, aínda que tamén con fin en si mesma.

Ás actividades de eXeLearning onde o alumnado fará procura de información, navegación polos contidos, pequenas autoavaliacións, etc. temos que unirle actividades onde o alumnado poderá crear táboas, ou follas de rexistro para actividades prácticas, así coma presentacións, elaboracións multimedia, etc.

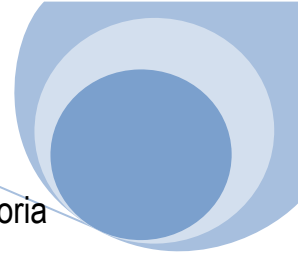


- **Competencia social e cívica (CSC)** coma a **Competencia de aprender a aprender (CAA)** como base de todas as actividades xa que o alumnado terá que interrelacionarse (compañeiros, a familia, etc.) colaborar, tomar decisións que lle permitirán progresar nas actividades.
- **Competencia de sentido e iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE)** onde a creación e variantes de actividades e xogos propostos, lle dan un valor emprendedor ao traballo por parte do alumnado.

As actividades propostas ao longo do proxecto tamén poderán favorecer o desenvolvemento das competencias restantes, pero en menos medida coma son:

- A **Competencia Lingüística (CCL)** estará tamén moi presente xa que o diálogo, a explicación e posta en prácticas requiren do bo uso da linguaxe, así coma da ampliación técnica de vocabulario, o cal favorecerá a comunicación lingüística.
- **Competencia matemática e Competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT)** a través das actividades onde precisemos do cálculo, clasificacións, manexo de novos materiais (pulsómetros).
- **Competencia en conciencia e expresións culturais**, no coñecemento de xogos culturais.

En conformidade co disposto no Decreto 229/2011 do 7 de decembro, polo que se regula a **Atención á Diversidade** dos centros docentes da CAG, polo que se imparten as ensinanzas establecidas na Lei Orgánica 2/2006, do 3 de maio, concretamente nos artigos 71 e 79. A LOMCE considera O ***Alumnado con necesidades específicas de apoio educativo*** a todo o alumnado que requira unha atención educativa diferente á ordinaria por presentar necesidades educativas especiais, dificultades específicas de aprendizaxe, trastorno por déficit de atención e hiperactividade (TDAH), altas capacidades intelectuais, por



incorporarse tarde ao sistema educativo ou por condicións persoais ou de historia escolar .

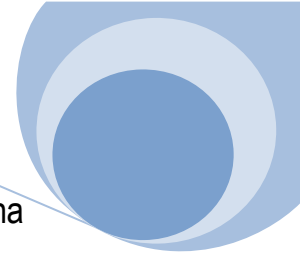
A diversidade é un amplo concepto no que se inclúen unha gran variedade de posibilidades: diversos estilos de aprendizaxe, diferenzas intelectuais, persoas con dificultades de aprendizaxe, as que viven en ambientes desfavorecidos, minorías étnicas e culturais, grupos de risco, etc.

Para atender a esta diversidade, nas tarefas presentadas buscaremos unha formulación progresiva na que as actividades se adapten á aprendizaxe do alumnado e ao mesmo tempo concreten os seus coñecementos. Estas medidas baséanse en adaptación de obxectivos en función das distintas etapas evolutivas e aprendizaxes previas, seleccionando contidos máis axeitados ao momento e concreción dos criterios de avaliación.

Nun primeiro momento a atención á diversidade tratarase cos recursos: a maneira de organizar as clases en canto a espazos, materiais, agrupamento de alumnos/as, tipos de axudas necesarios para cada alumno/a no seu proceso de aprendizaxe, ou utilización de métodos de ensino axeitados. Ao longo deste proxecto queremos ter en conta que nesta forma de traballo cualitativo que se intenta desenvolver, pode xerar problemas de aprendizaxe a estes nenos e nenas, é por iso, que as tarefas dixitalizadas, aínda que buscan a aprendizaxe, globalidade, integración e socialización do alumnado, en moitos dos casos debemos desagregalas e procurar os mínimos para que adquiran un carácter individualizado, progresivo e inclusivo.

Como pautas xerais, nos materiais derivados deste proxecto teremos en conta as seguintes situacións:

- ▲ Facilitamos o acceso do alumno/a ó traballo cotiá.
- ▲ Buscaremos a vía de comunicación máis clara para el.
- ▲ Establecer dinámicas de traballo que faciliten, cando faga falta, a axuda dun compañeiro/a ou cuidadora. As actividades paralelas á mesma



(celebracións, extraescolares, campionatos, etc) fai que mostren unha variedade de actividades deseñadas para a inclusión do alumnado con NEE.

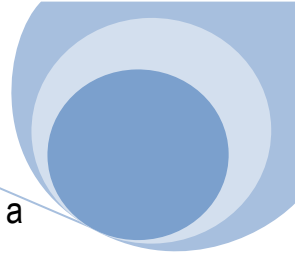
- ▲ Coordinándonos co departamento de orientación.

En canto ao traballo exposto non o podemos desvincular da parte da **Convivencia**, xa que moitas son as actividades que me poden levar intrínseca ou extrínsecamente a manter un contacto constante cos demais compañeiros. Se trata dunha área onde os traballos e actividades están expostos a unha relación constante entre o alumnado. Isto provoca reaccións moi dispares entre eles que deben sempre intentar manter un ambiente comunicativo e agradable.

- ▲ Actividades ou tarefas relacionadas coas competicións, que o alumnado vivenciará na posta en práctica nos temas relacionados coa Actividade Física e as Capacidades Físicas.
- ▲ Actividades relacionadas coa colaboración e posta en común de novas experiencias, coma se verán en prácticas e tarefas de Actividade Física coma a unidade de Xogos.
- ▲ Actividades que provocan axudas e unha entrega total cara o compañeiro que está ao meu lado ou máis preto, como se poderá observar nalgunhas das actividades relacionadas coa Saúde, no caso máis concreto no tema dos Primeiros Auxilios.

Ao longo dos diferentes materiais elaborados haberá **varios tipos e niveis de avaliación:**

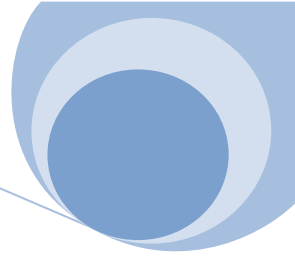
De cara ao alumnado, disporá de varias actividades de autoavaliación deseñadas sobre eXeLearning, ou as outras ferramentas que integraremos nos diferentes paquetes como EdiLim, con retroalimentación, de xeito que el mesmo poderá ser



consciente do grao de consecución de obxectivos que vai acadando. Estamos a falar de probas de resposta múltiple, actividades de encher ocos, etc.

Ao longo dos diferentes materiais presentaranse pequenos proxectos de traballo colaborativo para os cales se chegará xunto coa presentación do mesmo un documento cunha rúbrica básica de como vai ser avaliado o seu traballo, de xeito que tanto o profesorado que o vaia levar á aula coma o alumnado que traballará con el, poida ter unha guía clara do seu proceso de aprendizaxe.

A inclusión de todos os paquetes de eXelearning e Lim en Moodle permitirá tamén a creación de tarefas avaliáveis e a posterior configuración por parte de cada mestre/a que empregue os materiais do valor que asigna a cada tipo de tarefa en función da realidade da súa aula.

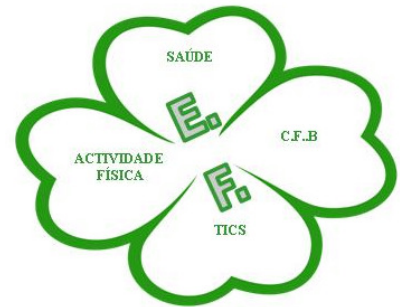


GUIÓN DE ACTIVIDADES:

Bloque A. A SAÚDE.

Bloque B. A ACTIVIDADE FÍSICA.

Bloque C. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.



LEENDA:



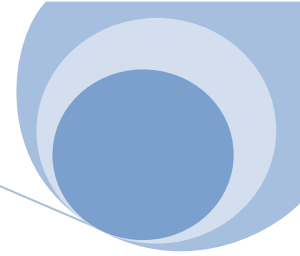
Actividade eXeLearning.



Actividade EdiLim.



Actividade Moodle.



BLOQUE A. A SAÚDE

TEMA 1. LESIÓNS

Neste tema comezaremos a discriminar os tipos de lesións e ao mesmo tempo centrarémonos na prevención a través de hábitos para nosa columna vertebral.

CONCEPTUALIZACIÓN:

✓ Que é?

Coñeceremos a definición de lesión.

✓ Clasificación

Trátase de diferenciar as lesións máis comúns na nosa idade e no ámbito no que nos movemos e potenciaremos estes novos termos con dúas actividades prácticas de “escolla múltiple”.

- Tipos de Lesións.
- Lesións Típicas ou crónicas (potenciarase nesta actividade o coñecemento sobre o aparello locomotor).

✓ Prevención.

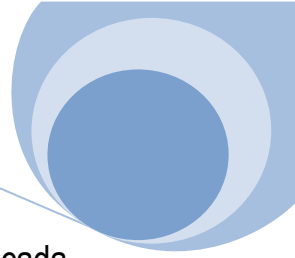
Decálogo a través dunha infografía sobre hábitos para evitar lesións en relación coas actividades físicas reais, co regulamento e co propio corpo.

- Actividade plantexada ao alumno sobre diferentes actividades en relación coas medidas preventivas.

IMOS PRACTICAR:

✓ Concepto e tipos.

Seguimos fortalecendo o concepto de lesión a través de actividades de elección de termos. E finalizarase coa construción dun esquema sobre os dous tipos de lesión e o seu desglose.



✓ **Lesións crónicas.**

Comezarase coa información previa sobre cada termo, para en diferentes situacións elixir un ou outro para finalizar cunha sopa de letras onde conseguiremos ter xa adquiridos os termos das lesións relacionadas coas partes do noso aparello locomotor.

✓ **Prevenición.**

Partindo da infografía que nos marcaba sobre as medidas de prevención de lesións, practicaremos con dúas actividades de relación para saber en que circunstancias debemos actuar correctamente para evitar caer nalgunha lesión.

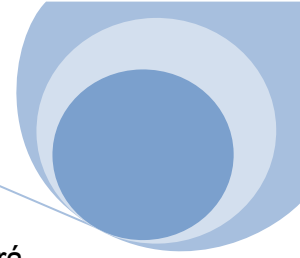
✓ **Material deportivo.**

Coñeceremos a través de imaxes diferentes tipos de calzado para poder darnos conta a importancia que este pode ter tanto á hora de practicar actividade física como de evitar algún tipo de lesión.

Esta parte culminará co recordatorio doutros materiais que en determinados deportes incluso son obrigatorios para poder practicalos.

 **O NOSO TESOURO:**

Así é como debemos facerlle entender ao alumno a importancia que ten ao longo da súa vida o coidado da columna vertebral, aquí centrarémonos en diferentes hábitos para poder coidala. Dentro da nosa estancia no colexio consideramos de gran importancia tres accións diferentes pero presentes dende antes de chegar ao colexio ata volta á casa.



✓ A Mochila

O alumno dende un punto de vista teórico coñecerá como debe ser a súa mochila, así como organizar o material que levamos ao colexio e sobretudo o peso que nos convén transportar.

Unirase esta parte coa visualción de posturas correctas para levar a mochila e así poder despois continuar coa nosa aprendizaxe na tarefa presente en “Coidamos a Columna”.

✓ A Cadeira

Aquí mostraremos información a través de imaxes de como se nos pode curvar a columna co paso de crear malos hábitos posturais e como debemos sentarnos correctamente. Así mesmo veremos a importancia que ten a elección do tamaño da nosa silla para conseguir ter os pés apoiados (un hábito importantísimo para conseguir estar ben sentados).

Os Pesos

Presentarase aquí a forma correcta de levantar pesos, facéndolle ver ao alumnado a importancia que ten a flexión dos nosos xeonllos en contra do que habituamos facer co xesto de levantar pesos axudándonos dos movementos da flexión de tronco.



COIDAMOS A COLUMNA

✓ A Mochila

O alumno asimilará a través de imaxes correctas e incorrectas como levar a mochila. E como cargar con ela ou levala no carro ao longo do día.

✓ A Cadeira

Son moitas as horas seguidas que o alumnado está sentado dentro das aulas e cunha actividade bastante similar á anterior con imaxes onde deberanse discriminar ou elixir segundo conveña aquelas

posturas para sentarnos nunha cadeira no noso colexio. Tamén veremos a importancia do tamaño da propia cadeira .

✓ Os Pesos

Finalmente tras a indicación teórica vista no punto do “O Noso Tesouro” e onde a través de imaxes de como levantar pesos, valoraremos aquelas situación reais que se nos dan no noso centro e na área de EF cando debemos levantar ou coller material que ten certo peso.

QUE APRENDÍN?

Trátase de dúas actividades que mediante o seu plantexamento podemos darnos conta dos coñecementos adquiridos polo alumnado ao longo de todo este tema.

✓ Prevención de Lesións

Trátase do plantexamento de actividades que se nos poden dar perfectamente no noso horario escolar e onde debemos elixir un dos tipos de lesións ao que pertencen.

✓ Clasificación das Lesións

Nesta actividade avaliativa plantéxaselle ao alumnado que recoñeza cada zona ou parte do corpo coa doenza ou tipo de lesión crónica.

TEMA 2. ENFERMIDADES

Neste tema comezaremos a discriminar os tipos de enfermidades máis comúns e ao mesmo tempo, centrarémonos na prevención para facerlle ver ao alumnado a importancia que tanto os hábitos como as responsabilidades que un ten para evitar provocar contaxios entre os compañeiros.

CONCEPTUALIZACIÓN:

✓ **Que é?**

Coñeceremos a definición de enfermidade.

✓ **Clasificación**

Trátase de diferenciar as enfermidades máis comúns na nosa idade e no ambiente escolar a través de dúas infografías.

E como se de médicos se tratase, o alumno deberá diagnosticar a enfermidade se é infecciosa ou non a través dunha actividade titulada.

- Tipos de Enfermidades.

✓ **Prevención.**

Aquí coñeceremos as prevencións en función do tipo de enfermidade.

- **Enfermidades Infecciosas:** Onde nos centraremos no coñecemento de hábitos hixiénicos así como de responsabilidades para evitar contaxios cos demais. Aquí ao alumnado se lle plantexa unha actividade interactiva de verdadeiro ou falso onde se atopa con diferentes hábitos ou accións que poden sucederlle.
- **Enfermidades non Infecciosas:** Aquí coñeceremos un pouco máis con enfermidades que poden ter nenos ao noso arredor e que con pequenos coñecementos nalgún caso podemos servirle de gran axuda.

- Diabetes
- Asma

A Insulina:

Pequeno conto que amosa a función que ten a Insulina no noso organismo, acompañado do xogo do aforcado para contestar a cinco preguntas.



IMOS PRACTICAR:

✓ **Concepto e tipos.**

Fortaleceremos estes coñecementos con actividades de encher espazos ou elixir termos correctos en función das definicións. Este punto rematarase cunha actividade de construción de esquemas cos tipos de enfermidades existentes no nosos termos teóricos.

✓ **Enfermidades Infecciosas.**

Neste apartado trataremos con imaxes que perfectamente podemos ver no noso día a día no colexio, as diferentes formas de poder contaxiar aos nosos compañeiros así como poder evitalo a través de comportamentos saudables.

✓ **Enfermidades Non Infecciosas**

Xa mencionamos antes de que dentro deste tipo de enfermidades dámoslle gran importancia a estas dúas (asma e diabetes) porque son unhas das máis frecuentes entre o noso alumnado.

Neste punto intentaremos diferenciar as enfermidades infecciosas das non infecciosas e tamén coñeceremos un pouco máis destas enfermidades non infecciosas co coñecemento dos utensilios ou kits que precisan os compañeiros que as padecen.

 **QUE APRENDÍN?**

Trátase dunha actividade onde o alumno atoparase con preguntas relacionadas tanto co tema de Lesións como co de Enfermidades e aí veremos o grao de asimilación de ambos termos.

 **Alerta Escolar:**

Trátase dun PDF informativo sobre aquelas enfermidades non infecciosas das que dispoñemos dun servizo gratuito e que en determinados momentos nos pode ser moi útil para aqueles alumnos que temos con Diabetes, con Alerxias ou con Ataques epiléticos.

Ao mesmo tempo queda un enlace no que vén o folleto de inscrición por se se dera o caso dalgún alumno matriculado no centro e con diagnóstico dalgunha destas enfermidades para poder dalo de alta.

 **Actuación ante unha crise Epiléptica:**

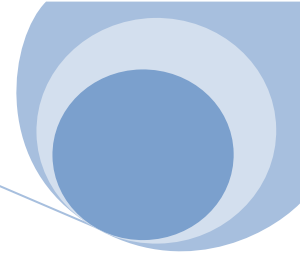
Imaxe resumo sobre o proceso de actuación ante unha crise Epiléptica.

 **TEMA 3. PRIMEIROS AUXILIOS** **CONCEPTUALIZACIÓN:** **Que é?**

Concepto sobre os primeiros auxilios.

 **Diferenza entre Urgencia e Emerxencia**

Explicación da diferenza entre ambos termos, seguido dunha Actividade Interactiva onde ante diferentes situacións que nos poden suceder na vida cotiá debemos elixir a resposta correcta entre os termos anteriores (uxencia-emerxencia).



✓ **Protocolo PAS**

Infografía que nos explica o protocolo.

- Actividades Interactivas para asimilar con maior facilidade dito protocolo.

✓ **O Botiquín**

- Uso do Botiquín. Actividade interactiva onde o alumnado debe elixir a resposta correcta sobre que material do botiquín debe utilizar para poder actuar.

✓ **Accidentes máis comúns**

Infografía que mostra a clasificación das lesións máis comúns e logo nun subapartado actividades interactivas.

- Clasificación: Infografía sobre cada unha das lesións ou accidentes máis comúns, explicando que debemos facer en cada caso.
- Actividade Concepual: a través de tarefas de encher espazos e de escolla da resposta correcta.
- Actividade Interactiva a través de Estudo dun Caso, que se fará en pequenos grupos e que finalizará cunha posta común aos demais grupos da clase.

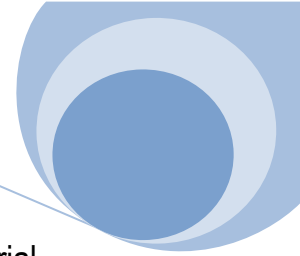


IMOS PRACTICAR:

Como en temas anteriores imos utilizar estas actividades para resolver de maneira máis práctica cuestións tratadas na teoría anterior.

✓ **PAS.**

Asimilación do protocolo a través de actividades de cubrir infografías así como de recordatorios sobre puntos clave.



✓ **O Noso botiquín**

Actividades de relación de imaxes de material do botiquín e de relación de nomes de materiais coas respectivas imaxes para rematar cunha sopa de letras de búsqueda de utensilios tras a visualización das súas imaxes.

✓ **Clasificación**

Infografías de presentación de cada un dos tipos de lesións cos que nos podemos atopar, así coma o que en cada caso debemos “facer ou non facer”, segundo conveña.

Visualización de imaxes relacionadas con lesións e a relación destas cos nomes correspondentes.

✓ **Emerxencia-Urxencia**

Actividade de completar e contestar enunciados.

Actividades de relación de imaxes con emerxencias ou urxencias segundo conveña.

✓ **Socorrer**

Nestas últimas actividades o alumnado xa se vai atopar con situacións reais onde a decisión tomada de forma correcta será determinante.



QUE APRENDÍN?

✓ **Actuación Práctica**

Comézase cunha infografía explicativa do protocolo PAS e logo plantéxaselle ao alumnado as actividades:

- Visualización dun vídeo sobre un simulacro e como se desenvolverían mediante grupos para darlle solución ao accidentado, tendo en conta a información e os coñecementos adquiridos nos puntos e temas anteriores.
- Creación dun simulacro. Esta é unha actividade aberta, onde o alumnado en

grupos, debe facer a simulación e logo valorar a actuación dos seus compañeiros ante ese accidente plantexado. Nesta actividade precísase a utilización dalgún dispositivo electrónico co que poder gravar o simulacro.

TEMA 4. SAÚDE CARDIOVASCULAR E RCP

CONCEPTUALIZACIÓN:

✓ **Que é?**

Coñeceremos a definición e diferenza entre a frecuencia cardíaca e a respiratoria.

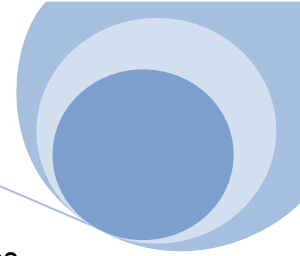
Dentro deste punto tamén nos centraremos en pequenos repasos sobre o funcionamento do noso corazón e a utilización correcta dos dedos e zonas onde tomar o pulso.

Tamén o alumno atoparase con varias actividades interactivas onde se lle plantexan preguntas ás que debe responder, por un lado elixindo a resposta correcta e no segundo dos casos cubrindo os espazos coa resposta que considere correcta.

✓ **Medición da Frecuencia Cardíaca**

Neste punto comezarse coa visualización dun vídeo explicativo de como tomarnos o latexo a nós mesmos e logo en base a este coñecemento ofrécesenos varias actividades.

- **Medimos a FC:** Por parellas e baseándonos no vídeo anterior o alumnado experimentará cun compañeiro diferentes situacións para tomar a frecuencia cardíaca.



- pulsómetro: Coñeceremos como manexar un pulsómetro e as funcións que este nos mostra.
- Tipo de FC: En función do momento no que se faga a medición o alumno coñecerá diferentes tipos de FC e tamén calculará mediante a formula otorgada a súa FcMáxima.
- Actividade práctica de toma do pulso por parellas tendo en conta as arterias citadas.
- Actividade de rexistro onde o alumno debe cubrir unha táboa.
- Proposta dun Reto que perfectamente pódese levar a cabo nalgún momento das clases prácticas.

✓ Valores da Frecuencia Cardíaca

O alumnado coñecerá unha breve información sobre a denominación da FC en función dos valores que esta pode ter por riba ou debaixo das medias establecidas.



IMOS PRACTICAR coa FC:

Como en temas anteriores imos utilizar estas actividades para resolver de maneira máis práctica cuestións tratadas na teoría anterior.

✓ Os nosos dedos

A través destas actividades coñeceremos e afianzaremos o nome dos dedos da man, así como aqueles que debemos utilizar para unha correcta medición da FC.

✓ As Arterias

Tendo en conta a imaxe do neno na parte máis teórica diferenciaremos as zonas e arterias máis importantes do noso corpo para quedarnos con

aquelas que realmente son as que imos utilizar para medir a nosa FC ou a dun compañeiro.

✓ **Frecuencia Cardíaca**

Repasaremos os tipos de frecuencia cardíaca.

✓ **Medición da FC**

A través de diferentes imaxes o alumno asimilará a forma e o lugar correcto para poder tomar o pulso.

✓ **Pulsómetro**

Neste último apartado farase un pequeno recordatorio de como utilizar o pulsómetro e as partes que o compoñen.

 **RCP**

✓ **Que é?**

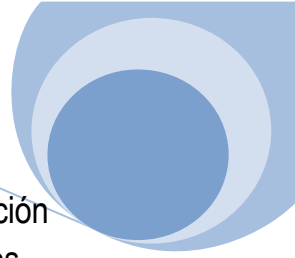
O alumnado coñecerá o significado das siglas RCP e tamén a presentación dun aparello chamado desfibrilador que de telo pódenos servir de gran axuda nun caso de emerxencia onde exista parada cardíaca.

- Que debemos saber? É unha actividade informativa que se nos presenta para coñecer os pasos a facer no caso de atoparnos con alguén inconsciente.

✓ **Manobras de actuación.**

Comezamos este punto cun vídeo animado, “Jacinto” onde se pode ver perfectamente pasos que debemos seguir ante un accidentado.

- Pasos a seguir: Danos información do que debemos facer se nos atopamos ante unha persoa tirada no chan.



- Compresións torácicas: Información a modo de explicación con imaxes onde se ofrece como dar as compresións nun manequín.
- Reflexión: Trátase de que o alumnado practique as compresións, pero adaptándose o máis posible ao ritmo da canción que se deixa no enlace “A Macarena”, xa que esta nos marca un ritmo idóneo para realizar a masaxe cardíaca.
- Localización DEA: Actividade interactiva que serve para buscar desfibriladores a través da actividade plantexada e na que utilizamos o enlace que se nos mostra.



IMOS PRACTICAR RCP:

Como en temas anteriores imos utilizar estas actividades para resolver de maneira máis práctica cuestións tratadas na teoría anterior.

✓ Conceptos

Xogaremos coa discriminación das diferentes nomenclaturas que se nos dan neste tema.

✓ PAS

Afianzamento do protocolo de actuación con actividades de ordenar termos.

✓ RCP

Actividades que proporcionarán asimilación e afianzamento a través de actividades de relación de imaxes e da escoita dun vídeo sobre como un desfibrilador nos guía nun caso de RCP.

 **QUE APRENDÍN?**

- ✓ **Actividade interactiva** para autoavaliarnos sobre os coñecementos asimilados con anterioridade.
- ✓ **Xogo do Aforcado** para continuar coa actividade anterior e valorar a aprendizaxe adquirida.

 **TEMA 5. NUTRICIÓN** **CONCEPTUALIZACIÓN:**✓ **Que é?**

Coñeceremos o concepto de nutrición e alimentación, e tamén a diferenza que existe entre ambos.

✓ **Horarios**

Neste apartado menciónase o número de comidas diarias que debemos realizar e a súa distribución ao longo do día. Aquí tamén se lle dará ao alumno a porcentaxe de enerxía necesaria en cada unha das comidas.

✓ **Calidade**

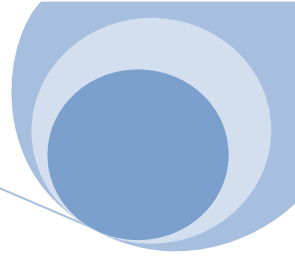
O alumno recibe información sobre unha Dieta Equilibrada e a distribución dos alimentos dentro da “Roda de Alimentos”.

Finalmente mediante unha actividade interactiva se lle plantexa a que grupo pertencen determinados alimentos.

✓ **Cantidade**

Neste apartado farase mención a varios puntos de interese, pero todos a nivel informativo.

- División dos nutrientes.
- A necesidade da auga
- Necesidades Enerxéticas.
- A recomendacións coa actividade física.
- A distribución dos alimentos na Pirámide.



Rexistro de comidas:

Arquivo de descarga para encher nos espazos que lle corresponda as diferentes comidas que o alumno fai ao cabo dunha semana.

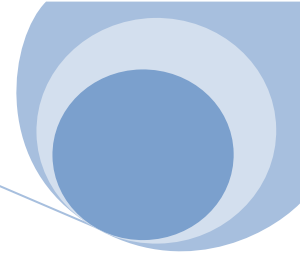
IMOS PRACTICAR:

Como en temas anteriores imos utilizar estas actividades para resolver de maneira máis práctica cuestións tratadas na teoría anterior.

- ✓ **Conceptos básicos**
Actividades de asimilación dos conceptos e as características de cada un deles.
- ✓ **Horarios**
Distribución dos horarios
- ✓ **Calidade**
Tendo en conta a Roda de Alimentos e os grupos de alimentos por numeración así como o grupo ao que pertencen estes en relación coa súa función, o alumno efectuará actividades de relación, con textos, infografías e imaxes.
- ✓ **Cantidade**
Actividades que parten de relacionar os alimentos de determinadas comidas co peldaño ao que se lle atribúe na Pirámide de alimentos.

QUE APRENDÍN?

Tendo en conta a Pirámide de Alimentos e utilizando a táboa que se xunta, o alumno elaborará dos menús, que lle servirán ao profesor para valorar e coñecer o grado de asimilación do tema de tratado.



BLOQUE B. ACTIVIDADE FÍSICA

TEMA 6. DEPORTES

CONCEPTUALIZACIÓN:

✓ **Que é?**

Coñeceremos os termos Deporte e Xogo, faremos unha pequena reflexión sobre os mesmos e finalmente plantexaremos o papel que lle imos dar ao deporte dentro da Escola.

✓ **Diferenza entre Xogo e Deporte**

Visualizarase un pequeno vídeo onde mediante unha presentación nos explicarán a diferenza entre xogo e deporte.

Continuaremos cunha actividade interactiva para fortalecer o vídeo anterior.

✓ **Deportes**

Neste apartado farase mención ao concepto de deporte individual e colectivo e de seguido falarase de diferentes clasificacións que gardan relación coa motricidade. Cada unha delas será ofrecida a través dunha infografía e nela veranse tamén algún exemplos.

○ **Clasificación**

- De cooperación
- De oposición
- De cooperación-oposición.

○ **Actividade práctica:**

Neste apartado propóñense dúas actividades para facer ligadas a momentos do curso onde se estea a desenvolver as unidades prácticas relacionados con este tema . Trátase de:

- Clasifica os deportes. Onde o alumnado deberá ir cubrindo unha táboa cos deportes practicados na aula .
- Coñecemos os deportes Alternativos. O alumno debe entrar no enlace que se lle presenta e contestar tras a elección dun

deporte alternativo as preguntas que se lle plantexan.

IMOS PRACTICAR: (Deportes Colectivos)

Como en temas anteriores imos utilizar estas actividades para resolver de maneira máis práctica cuestións tratadas na teoría anterior.

- ✓ **Conceptos**
Acercámonos á asimilación do concepto de deporte colectivo.
- ✓ **Deportes Colectivos**
Imos coñecer diferentes deportes colectivos a través da relación e elección de imaxes.
- ✓ **Espazo deportivo**
Tras coñecer diferentes deportes colectivos imos tratar de ubicalos no espazo deportivo que lle corresponde, aprendendo ao mesmo tempo características deles con respecto a utilización do propio espazo.

IMOS PRACTICAR: (Deportes Individuais)

Continuamos con este tipo de actividades de fortalecemento dos contidos teóricos.

- ✓ **Conceptos**
Acercámonos á asimilación do concepto de deporte individual.
- ✓ **Deportes Individuais**
Imos coñecer diferentes deportes individuais a través da relación e elección de imaxes
- ✓ **Atletismo**
A continuación trataremos de coñecer un pouco máis sobre este deporte que nos permite traballar na clase de EF e ao mesmo tempo desenvolver as habilidades motrices básicas do alumnado.

MODELOS DE COMPETICIÓN

✓ Que é?

Coñeceremos o significado do termo competición e como o utilizaremos dentro das nosas clases de EF. Tamén veremos como nos podemos axudar dos seus variados modelos para conseguir os nosos obxectivos motrices, sociais, afectivos e cognitivos.

✓ Modelos de Competición

O alumno recibirá información de cada un dos modelos e ao mesmo tempo se lle entregarán estes en forma de táboa para que o profesorado poida aplicalas nos respectivos momentos de ocio ou nas clases de EF segundo conveña.

- Modelo Liguilla
- Modelo Copa
- Modelo Ranking
- Modelo Reto

QUE APRENDÍN?

Plantexámoslle aquí ao alumno dúas actividades interactivas.

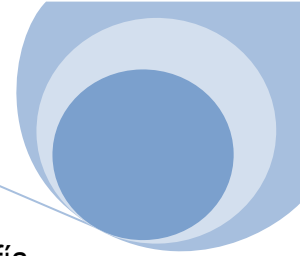
- ✓ Unha de elección da resposta correcta sobre accións propias de actividades de EF para diferenciar os deportes individuais e os colectivos.
- ✓ Unha segunda actividade interactiva onde o alumno debe elixir o deporte con respecto á clasificación que demos en canto a súa motricidade.

TEMA 7. XOGOS E DEPORTES NA NATUREZA

CONCEPTUALIZACIÓN: (XOGO)

✓ Que é?

Coñeceremos a definición de Xogo e concretamente a de Xogo Popular, así mesmo plantexaselle ao alumnado unha actividade interactiva para assimilar o concepto.



✓ Características

Presentación das mesmas a través dunha infografía, reforzada cunha actividade interactiva de verdadeiro ou falso.

✓ Clasificación

Esquema no que se lle presenta ao alumnado unha clasificación sobre os xogos populares e a continuación un Estudo do Caso con varias actividades.

- Táboa para ir enchendo de xogos a medida que os imos traballando na clase.
- Ficha de xogo popular que debe o alumno confeccionar mostrándolle un exemplo como referencia e ao mesmo tempo facilitándolle dous enlaces onde pode atopar Xogos Populares para poder trasladar un a súa ficha.
- Finalmente cubrir a ficha de xogo, pero que xurda da investigación de campo, preguntándolle ao seus pais, avós, veciños, etc...

IMOS PRACTICAR: (Xogos Populares)

✓ Concepto

Asimilación do concepto de Xogo Popular e das súas características

✓ Xogos

Actividades de relación de imaxes e de nomes con imaxes, sopas de letras, respostas curtas.

✓ Clasificacións

Utilizárase o nome e as imaxes dos xogos para poder afianzar a clasificación coa que tratamos.

 **CONCEPTUALIZACIÓN: (ACTIVIDADE NA NATUREZA)**✓ **Que é?**

Coñeceremos a definición deste tipo de actividades e ao mesmo tempo faremos unha reflexión sobre a importancia que ten coñecer e tomar as medidas de seguridade pertinentes para poder levalas a cabo.

✓ **Características**

Preséntase información sobre as características que compoñen este tipo de actividades e seguidamente se lle plantexa ao alumnado unha actividade interactiva de cuestionario de verdadeiro ou falso.

✓ **Clasificación**

Mediante unha infografía preséntaselle unha clasificación ao neno para que en base a ela poida ir contestando a actividade interactiva baseada nun itinerario de excursión pola nosa Comunidade Autónoma.

 **IMOS PRACTICAR (Actividades na Natureza):**✓ **Concepto**

Asimilación do concepto.

✓ **Características**

Actividades de relación a través das imaxes e da clasificación das Actividades na Natureza.

✓ **Tipos de actividades**

Coñecemento de actividades das que podemos desfrutar na maioría dos casos en momentos puntuais da nosa etapa escolar a través das saídas extraescolares.

✓ **Otras actividades**

Presentación doutras actividades máis atípicas e moi relacionadas con medios naturais moi específicos e dos que non temos a sorte de dispoñer por factores climáticos ou de ubicación xeográfica.

✓ **Seguridade**

Actividades de relación para poder coñecer mellor certos materiais que poden ser imprescindibles para realizar certas Actividades na Natureza.

 **SENDEIRISMO**

✓ **Que é?**

O alumno coñecerá o concepto do **sendeirismo** e a simboloxía que se precisa.

✓ **Caso práctico**

Trátase dunha actividade complexa onde o alumnado a través dos pasos marcados na proposta deberá navegar polos enlaces que se lle facilitan para buscar unha ruta de Sendeirismo e contestar a diferentes cuestións que se lle plantexan na Ficha “Actividade de Sendeirismo”.

 **IMOS PRACTICAR: (Co Sendeirismo)**

✓ **Concepto**

Asimilación do concepto.

✓ **Tipos de Sendeiro**

Actividades que lle van permitir ao alumnado diferenciar os diferentes tipos de sendeiros cos que nos podemos atopar no noso territorio Nacional a través da cor coa que se nos presente.

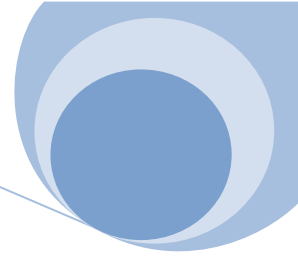
✓ **Sinais**

Asimilación dos sinais que nos serven de guía no transcurso dun sendeiro.

 **QUE APRENDÍN?**

Trátase de dúas Actividades que nos poden servir ao mesmo tempo avaliativas e que nos darán información dos coñecementos adquiridos do noso alumnado sobre:

- ✓ **Xogos Populares**
- ✓ **Deportes na Natureza**



BLOQUE C. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

TEMA 8. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

CONCEPTUALIZACIÓN: (CFB)

✓ Que é?

Información sobre o concepto das CFB así como coñecer as catro capacidades que a forman. Tamén neste punto temos un apartado onde lembrámonos de conceptos imprescindibles no ámbito da EF como son a Coordinación e o Equilibrio, que son un soporte esencial para a nosa motricidade.

✓ Clasificación

Catro son as infografías coas que nos imos atopar neste punto e que nos van facer unha pequena descrición de cada unha das CFB.

✓ Sumando Capacidades

Aínda que non se trata de contidos específicos destas etapas, si imos explicar a través de catro infografías como sumando de dúas en dúas algunhas capacidades, chegamos a outras subcapacidades que tenden a estar presentes nas nosas actividades.

- Resistencia muscular,
- Potencia
- Axilidade
- Streching.

✓ Desenvolvemento das Capacidades

Neste punto tamén nos imos a inclinar outra vez por catro infografías que nos van facilitar entender estas novas aprendizaxes.

Este apartado contesta a pregunta de

“Como mellorar a ...?”

- Resistencia
- Velocidade
- Forza

- Flexibilidade.

IMOS PRACTICAR: (CFB)

- ✓ **Concepto**
Asimilación do concepto de CFB.
- ✓ **Clasificación**
Afianzarnos co coñecemento das catro capacidades físicas básicas e a composición de cada unha delas.
- ✓ **CFB e Deportes**
Nesas actividades se lle presentan ao alumnado imaxes de deportes para que coa progresión pertinente consiga aplicarlle a cada deporte ou acción cal é a capacidade que máis se resalta ou caracteriza.
- ✓ **Flexibilidade**
Este punto vai nos servir para coñecer diferentes posturas para realizar estiramientos e ao mesmo tempo ser quen de localizar o músculo co que estamos traballando.

QUE APRENDÍN?

- ✓ **Actividade Interactiva**
Na que se mostran 10 imaxes vistas ao longo do tema e na que o alumno deberá marcar cal é a capacidade que destaca sobre as demais.
- ✓ **Estudo do Caso**
Trátase dunha proposta teórico-práctica para facer en grupos, onde mediante unha imaxe do material distribuído pola pista, os alumnos deben confeccionar unha tarefa para traballar unha das capacidades que elixan.
Cada grupo ao longo das clases mostrará aos seus compañeiros como realizar a súa proposta.

 **TEMA 9. CFB E EXPRESIÓN CORPORAL** **CONCEPTUALIZACIÓN: (CFB)**✓ **Que é?**

Información sobre o concepto de Expresión Corporal e unha pequena actividade onde o alumno debe diferenciar que tipo de información se recibe en cada caso práctico.

✓ **Clasificación**

Neste apartado farase referencia a dous puntos que serán a base deste tema:

- Compoñentes da EC, que explicaremos a través dun cadro mostrando as definicións que o compoñen e deseguido unha actividade interactiva que fai reforzo do mesmo.
- Manifestacións da EC, aquí volvemos a presentarlle ao alumnado mediante outro cadro catro conceptos acompañados de catro imaxes que nos facilitan a aprendizaxe destas manifestacións.

✓ **Que capacidades físicas básicas?**

Trátase dun apartado onde inténtase explicar a relación existente entre as CFB e a EC, coa culminación dunha infografía resumo.

 **IMOS PRACTICAR: (CFB)**✓ **Conceptos**

Recordatorio de actividades para lembrar os conceptos relacionados coas CFB e a EC

✓ **Compoñentes**

Actividades de relación onde se combinan imaxes con termos.

✓ Manifestacións

Actividades de relación onde se combinan imaxes con termos. Elaboración de puzzles.

✓ CFB e EC

Neste último apartado trátase de mostrarlle ao alumnado diferentes accións dentro das manifestacións da EC para otorgarlle unha capacidade máis precisa.

QUE APRENDÍN?

Coas actividades deste apartado podemos sacar unha valoración do que o noso alumnado interpretou sobre a EC e como a relaciona coas CFB. Para isto plantexámoslle tres actividades.

✓ Actividade Interactiva (Elixer a capacidade que máis se traballa)


Na que se mostran 10 accións representativas da EC e que o alumnado debe asociar cunha CFB que máis destaque ou se manifeste.

✓ Estudo do Caso 1

Trátase dun vídeo musical onde o alumno debe observar e completar unha ficha que conteste á preguntas que se lle plantexan no caso.

✓ Estudo do Caso 2

Trátase dun vídeo onde mediante a Técnica de Sombras se mostran diferentes accións e figuras. O alumno mediante a ficha que se lle dá debe contestar ás preguntas plantexadas en relación coas CFB.

A **EF DENDE A PANTALLA** é un proxecto baixo licenza  creado por **Juan Manuel Campos Míguez** durante unha licencia de formación para a creación de materiais curriculares dixitais da – *Consellería de Educación, Universidade e Formación Profesional da Xunta de Galicia*